

التغذية عند الانسان

يتناول الانسان ثلاث وجبات أساسية في اليوم ل يبقى في صحة جيدة ونشاط كامل اليوم. يجب أن تكون هذه الوجبات متوازنة.



فطور الصباح

فطور الصباح يتناوله الانسان في الصباح، ويمده بالطاقة والنشاط.



حليب



عصير طازج



ياغورت



عسل



بيض



جبنة



زبدة



خبز



درع



بسيئة



تمر



مرطبات



telmidh.th

تلميذ
telmidh.tn



ايقاظ علمي

الغذاء

فطور الغذاء يتناوله الانسان عند الزوال أي بعد منتصف النهار.



حساء



كسكسي



أرز



مكرونه



غلال



ماء



عصير طازج



سلطة

العشاء

وجبة العشاء يتناولها الانسان في المساء.



بيتزا



غلال البحر



دجاج



حساء



ماء



لحم



عصير طازج



سلطة



سمك



طاجين



غلال



خبز

