

بحث حول الوجبات الغذائية اليومية للإنسان

مادة الإيقاظ العلمي السنة الأولى ابتدائي .

الوجبات الغذائية اليومية للإنسان

الإيقاظ العلمي - السنة الأولى ابتدائي



Gemini Notebook

1. أقدم بحثي: أهمية الوجبات الغذائية

يحتاج الإنسان، وخاصة الطفل في سن المدرسة، إلى التغذية السليمة والصحية كي ينمو جسمه بشكل سليم ويتمتع بالنشاط والحيوية للعب والدراسة.

تتوزع الأغذية اليومية على ثلاث وجبات رئيسية منظمة وهي: فطور الصباح، وجبة الغداء، ووجبة العشاء. كل وجبة لها دور مهم في زيادة طاقة الجسم والحفاظ على صحته.

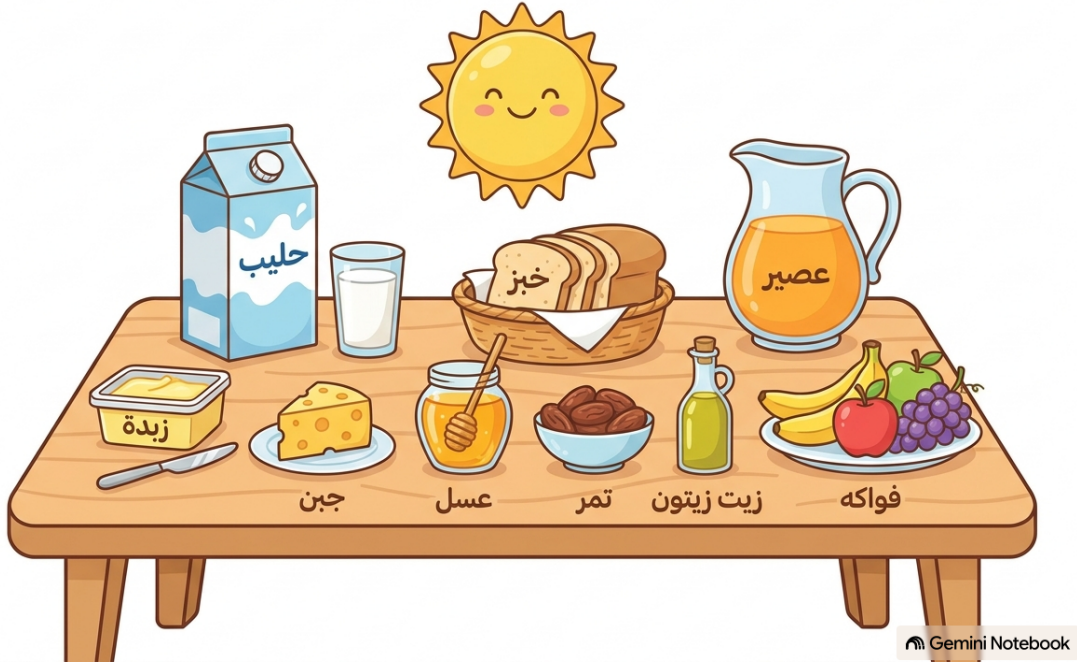
2. فطور الصباح الوجبة الأولى

فطور الصباح هو الوجبة الأولى في اليوم ويعد من أهم الوجبات، فهو يزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها لأداء الأنشطة اليومية والمدرسية. ولهذا يجب أن يكون فطور الصباح متكونا من أطعمة صحية ومتنوعة.

أمثلة المشروبات في الفطور: الحليب، العصير الطازج، الماء، والقهوة بالحليب.

أمثلة المأكولات في الفطور: الخبز، الزبدة، الجبن، مربى الغلال، البيض، الياغورت، زيت الزيتون، العسل، التمر، البسيصة، الدرغ، العصيدة، وشوفان الصباح.

فطور الصباح - الوجبة الأولى



3. وجبة الغداء الوجبة الرئيسية

وجبة الغداء هي الوجبة الرئيسية التي تتناول في منتصف اليوم، وتهدف إلى تزويد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية اللازمة لمواصلة النشاط اليومي والحفاظ على الصحة.

أمثلة المشروبات في الغداء: الماء النقي، والعصير الطازج.

أمثلة المأكولات في الغداء: الكسكسي، المقرنة، الأرز، البرغل، الخبز، الدجاج، السلطة الطازجة، والفلفل الفواكه.



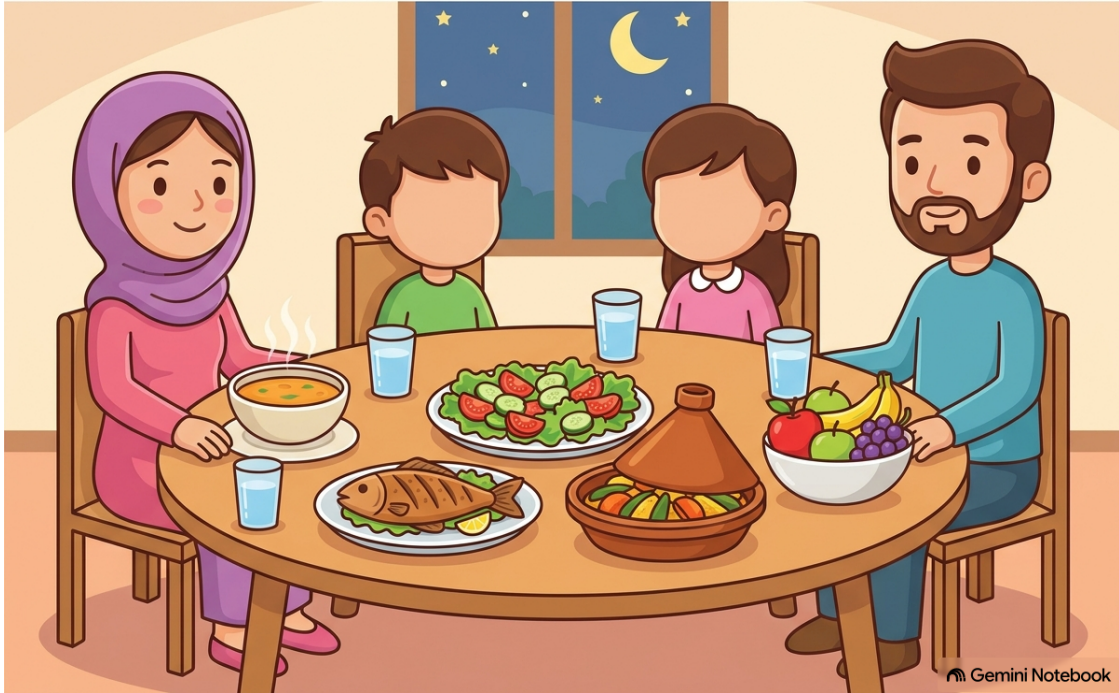
4. وجبة العشاء وجبة المساء الخفيفة

وجبة العشاء هي الوجبة التي تتناول في المساء، وتهدف إلى تزويد الجسم بالغذاء اللازم قبل النوم، مع مراعاة أن تكون خفيفة وسهلة الهضم للمساعدة على الراحة والنوم الصحي.

أمثلة المشروبات في العشاء: الماء والعصير الطازج.

أمثلة المأكولات في العشاء: السمك، الطاجين، الحساء الشورية، المرققة، السلطة، الدجاج، الخبز، البيتزا الخفيفة، والفلال.

وجبة العشاء - وجبة خفيفة



5. جدول مقارنة بين الوجبات الغذائية الثلاث

الوجبة	توقيتها	الهدف والفائدة	أهم المأكولات والمشروبات
فطور الصباح	في الصباح الباكر	تزويد الجسم بالطاقة لبداية يوم نشيط	حليب، خبز، زبدة، جبن، عسل، تمر، عصير
وجبة الغداء	منتصف النهار	تجديد الطاقة ومواصلة النشاط اليومي	كسكسي، مقرونة، أرز، دجاج، سلطة، غلال، ماء
وجبة العشاء	في المساء	غذاء خفيف يساعد على هضم مريح ونوم هادئ	حساء، سمك، طاجين، مرققة، سلطة، غلال، ماء

6. نصائح ذهبية للتغذية الصحية للأطفال

1. عدم إهمال وجبة فطور الصباح لأنها تمنح التلميذ التركيز والنشاط في الفصل.
2. غسل اليدين بالماء والصابون جيدا قبل وبعد كل وجبة غذائية.
3. شرب الماء النقي بكثرة طوال اليوم للحفاظ على صحة الجسم.
4. الإكثار من تناول الخضروات والغلال والتقليل من الحلويات والسكريات الضارة.
5. مضغ الطعام جيدا وجعله خفيفا وسهل الهضم وخاصة في وجبة العشاء.

7. الأسئلة الشائعة حول الوجبات الغذائية

س1: ما هي أهم وجبة في اليوم ولماذا؟

ج: فطور الصباح هو أهم وجبة في اليوم لأنه يزود جسم الطفل بالطاقة والتركيز للقيام بالأنشطة المدرسية واللعب.

س2: كم عدد الوجبات الرئيسية التي يتناولها الإنسان يومياً؟

ج: يتناول الإنسان 3 وجبات رئيسية وهي: فطور الصباح، وجبة الغداء، ووجبة العشاء.

س3: لماذا يجب أن تكون وجبة العشاء خفيفة؟

ج: لأن العشاء يتناول في المساء قبل النوم، والوجبة الخفيفة تكون سهلة الهضم وتساعد الطفل على النوم الهادئ والمريح.

س4: ماذا يجب أن نشرب في كل وجبة غذائية؟

ج: يجب أن نشرب الماء النقي بكثرة والعصائر الطبيعية الطازجة والحليب الصباحي لنظافة وصحة أجسادنا.