**الوَجَبَاتُ الغِذَائِيَّةُ وَمَوَاعِيدُهَا**

**\* يَحْتَاجُ الإِنْسَانُ إِلَى الغِذَاءِ مُنْذُ وِلاَدَتِهِ.**

**\* يَتَنَاوَلُ الإِنْسَانُ ثَلاَث وَجَبَاتٍ رَئِيسيِّةٍ فِي اليَوْمِ:**

**طَعَامُ العَشَاءِ**

**فَطُورَ الصَّبَاحِ**

**طَعَامُ الغَدَاءِ**

****

**\*وَيُسْتَحْسَنُ أَنْ يَأْكُلَ لُمْجَتَيْنِ:**

**- الأُولَى فِي العَاشِرَةِ صَبَاحًا.**

**- وَالثَّانِيَة فِي الرَّابِعَةِ بَعْدَ الزَّوَالِ.**

**أَهَمِيَّةُ فَطُور الصَّبَاحِ:**

**- فَطُورُ الصَّبَاحِ وَجْبَةٌ غِذَائِيَّةٌ هَامَّةٌ.**

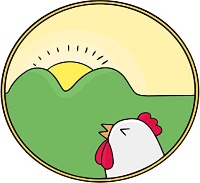
**- فَطُورُ الصَّبَاحِ يَكُونُ مُتَنَوِّعًا طِيلَةَ أَيَّامِ الأُسْبُوعِ.**

**- فَطُورُ الصَّبَاحِ يُوَفِّرُ النَّشَاطَ.**

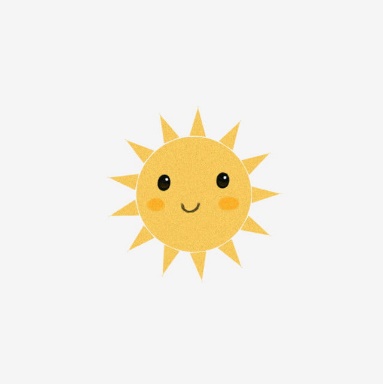
**- فَطُورُ الصَّبَاحِ لاَ يُمْكِنُ الاِسْتِغْنَاءُ عَنْهُ.**

**التَّطْبِيقَات:**

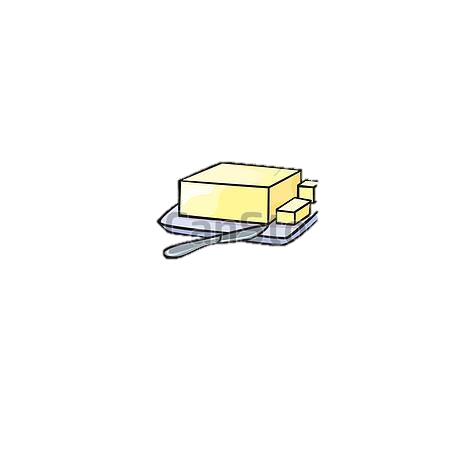
**1) أَرْبُطُ كُلَّ وَجْبَةٍ بِمَوْعِدِهَا:**

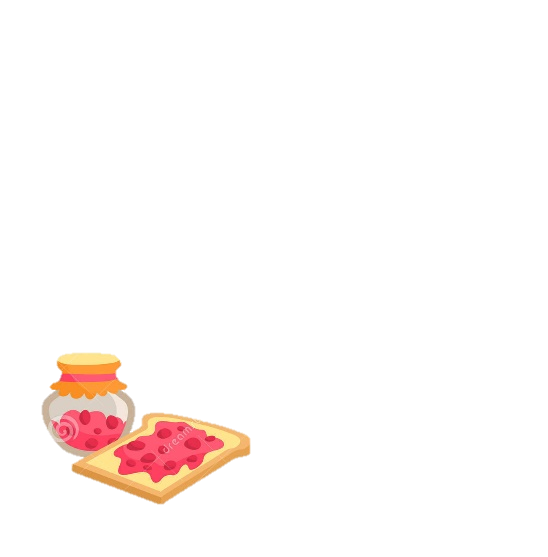
**وَجْبَةُ فَطُورِ الصَّبَاحِ . .**

**وَجْبَةُ الغَدَاءِ . .**

****

**وَجْبَةُ العَشَاءِ .**

**2) أُحِيطُ مَا يُؤْكَلُ فِي وَجْبَةِ فَطُورِ الصَّبَاحِ.**

****

****

**3) أَشْطُبُ الخَطَأَ:**

**\*طِفْلٌ لاَ يَتَنَاوَلُ فَطُورَ الصَّبَاحِ:**

**. يُتَابِعُ الدَّرْسَ بِتَرْكِيزٍ وَاِنْتِبَاهٍ . لاَ يَسْتَطِيعُ فَهْمَ الدَّرْسِ**

**. يُحِسُّ بِوَهَنٍ وَضعْفٍ فِي جِسْمِهِ . يَتَمَتَّعُ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ**

**4) أُصْلِحُ الخَطَأَ:**

**\* يَتَنَاوَلُ الإِنْسَانُ وَجْبَتَيْنِ رَئِيسِيَّتَيْنِ فِي اليَوْمِ.**

**........................................................................................................................**

**\* الغَدَاءُ هُوَ أَوَّلُ وَجْبَةٍ فِي اليَوْمِ.**

**.......................................................................................................................**

**\* يَأْكُلُ الطِّفْلُ لُمْجَةً فِي الرَّابِعَةِ بَعْدَ الزَّوَالِ فَقَطْ.**

**........................................................................................................................**

**مَصَادِرُ الأَغْذِيَةِ**

**( الأَغْذِيَةُ النَّبَاتِيَّةُ/ الأَغْذِيَةُ الحَيَوَانِيَّةُ)**

**\* يُمْكِنُ تَصْنِيفُ الأَغْذِيَةِ التِّي يَتَنَاوَلُهَا الإِنْسَانُ حَسَبَ مَصْدَرِهَا:**

**- أَغْذِيَةٌ نَحْصُلُ عَلَيْهَا مِنَ النَّبَاتِ تٌسَمَّى: أَغْذِيَةٌ نَبَاتِيَّةٌ مِثْلَ: الخُضَرِ وَالغِلاَلِ وَزَيْتِ الزَّيْتُونِ وَمُشْتَقَّاتِ الحُبُوبِ مِنْ خُبْزٍ وَكُسْكُسِي وَأَرُزٍ ...**

**- أَغْذِيَةٌ نَحْصُلُ عَلَيْهَا مِنَ الحَيَوَانَاتِ تُسَمَّى: أَغْذِيَةٌ حَيَوَانِيَّةٌ مِثْلَ: البَيْضِ ( مِنَ الدَّجَاجِ، وَالبَطِّ وَالإِوَزٍّ وَالسَّمَّانِ ...) وَاللَّحْمِ ( مِنَ البَقَرِ وَالغَنَمِ وَالمَاعِزِ وَالإِبَلِ وَالأَرْنَبِ ...) وَالعَسَلِ ( مِنَ النَّحِلِ ) وَالحَلِيبِ وَمُشْتَقَّاتِهِ مِنْ زُبْدَةٍ وَجُبْنٍ وَيَاغُورْتٍ**

**\* يَحْتَاجُ الإِنْسَانُ إِلَى أَغْذِيَةٍ حَيَوَانِيَّةٍ وَأَغِذِيَةٍ نَبَاتِيَّةٍ = غِذَاء مُتَوَازِنٌ.**

**تطبيقات**

**1) أَضَعُ العَلاَمَةَ ( ) أَمَامَ الأَغْذِيَةِ النَّبَاتِيَةِ:**

**الزُّبْدَة الخُبِزُ**



**زَيْتُ الزَّيْتُونِ**

**الحلِيب**



**العسل**

**الأَرُزُّ**