



www.enajah.tn

النجاح و التميز

الوجبات الغذائية و مواعيدها

الإيقاظ العلمي

السنة الثانية

1. يحتاج الإنسان إلى الغذاء مند ولادته.

مثال: يتناول الرضيع الحليب خاصةً.



مثال: يتناول جدي خاصةً الخضر و الغلال.

3. يتناول الإنسان الوجبة الغذائية المناسبة للنشاط الذي يبذله طيلة اليوم.

مثال: يعمل أبي عملاً بدنياً متعباً لذلك يتناول في فطور الصباح: خبزاً و زيتاً و بيضةً.

4. يتناول الإنسان ما يحتاجه من غذاء في 3 مواعيد أساسية.

في الصباح: فطور الصباح / في منتصف النهار: الغذاء

في المساء: العشاء.

5. يتناول الطفل بالإضافة إلى المواعيد الرئيسية لمجة بين فطور

الصباح والغذاء و لمجة بين الغذاء و العشاء.