



يُصنَّفُ الغذاءُ في مجموعاتٍ بحسبِ نوعِ التَّغذيةِ التي يُوفِّرها لنا. عندما تتناولُ طعامًا متنوعًا يحتوي على نوعٍ من كلِّ مجموعةٍ غذائيَّةٍ، فإنَّكَ تحصلُ على غذاءٍ صحِّيٍّ ومتوازنٍ. حاول أن تأكلَ ٥ حَبَّاتٍ من الخضارِ والفاكهةِ يوميًّا. يجب أيضًا أن تتناولَ كمِّيَّاتٍ جيِّدةً مِنَ النَّشويَّاتِ؛ لتحصلَ على الطاقةِ التي تُساعدك على الدراسةِ واللعبِ مع أصدقائك.

يُعَدُّ الطعامُ والشرابُ وَقودًا لأجسامنا؛ فهو يزوِّدنا بالطاقة، ويُساعدنا على النُّمُو. وتساعدنا بعضُ أنواعِ الطَّعامِ على محاربةِ الأمراضِ، بينما تُساعدنا أنواعٌ أخرى على بناءِ عِظامٍ وأسنانٍ سليمةٍ.

من المهمِّ تناولُ الغذاءِ المتوازنِ الصحيح؛ حتَّى تعملَ أجسامنا بصورةٍ صحيحةٍ.





قرَّرَ سامِرَ أَنْ ينامَ باكراً، وَضَبَطَ المُنْبَهَةَ لِيَسْتيقظَ باكراً وَيَتناولَ طعامَ الفَطورِ. تناولَ سامِرَ البَيْضَ وَشرائحَ الخُبزِ وَكوبًا مِنْ عَصيرِ البُرْتُقالِ. سَيُزوِّدُهُ طعامُ الفَطورِ بِالطَّاقةِ التي تُساعِدُهُ عَلى اللَّعبِ، وَعَلى الدَّراسةِ أَيْضًا.



أنا أَتناوَلُ
فَطورًا صِحِّيًّا

هل يُمكنكَ أَنْ تُفكِّرَ في مُكوِّناتِ وَجبةِ فَطورِ صِحِّيَّةٍ؟



اسْتيقظَ سامِرَ اليَومَ مُتأخِّرًا؛ فَلَمْ يَكُنْ لَدَيْهِ ما يَكفي مِنَ الوَقتِ لِتناوُلِ الفَطورِ. شَعَرَ سامِرَ وَهوَ في المَدْرسةِ بِالتَّعبِ وَالجُوعِ وَالعَظَبِ، وَلَمْ تَكُنْ لَدَيْهِ الرِّغبةُ في اللَّعبِ مَعَ أَصْدِقاءِهِ.



لِمَذا يَجِبُ أَنْ تَتناولَ الفَطورَ؟