

## الوجبات الغذائية اليومية

### الوجبة الصحية المتوازنة

على الإنسان أن يتناول أغذية صحية متوازنة.

### أهمية الغذاء الصحي المتوازن:

1. بناء الجسم.
2. الوقاية من سوء التغذية

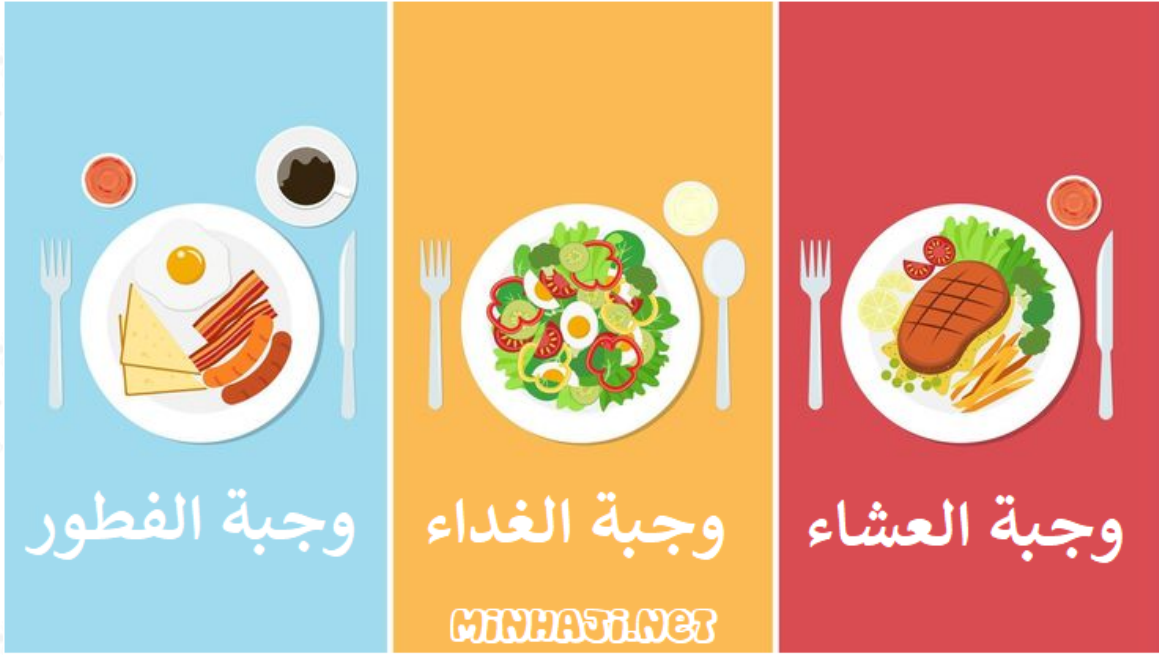
### أهمية الوجبات الغذائية

1. منع الجوع والتعب.
2. تزويد الجسم بالطاقة والنشاط.
3. مساعدة أجهزة الجسم على العمل بصورة صحيحة.

### الوجبات الغذائية اليومية

يتناول الإنسان وجبات غذائية في ثلاثة أوقات مختلفة، هي:

1. وجبة الفطور.
2. وجبة الغداء.
3. وجبة العشاء.



ويمكن أن يتناول أغذية بين الوجبات، كالعصائر، والحلويات، والفواكه.

## فوائد الأطعمة الرئيسة للجسم

### فوائد الأطعمة الرئيسة للجسم

