

## الوجبات الغذائية السريعة

### مفهوم الوجبات السريعة:

هي الوجبة التي تحتوي أطعمة سريعة التحضير وتفتقر إلى الفاكهة والسلطات، يتم تناولها على عجل (بسرعة).

أمثلة على الوجبات السريعة: ( تؤكل عادة مع كأس عصير أو مشروب غازي)

1. شطائر الشاورما.
2. البرجر.
3. الفلافل.
4. الفطائر.
5. قطع الدجاج المقلية.
6. شرائح البطاطا المقلية.



### خصائص الوجبات السريعة:

- v. سرعة الإعداد والتحضير.
- vi. احتوائها على سعرات حرارية عالية (بسبب احتوائها على كميات كبيرة من الدهون).



- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة.
- وقاية الجسم من الأمراض.

يتم الحصول على الغذاء الصحي من خلال الالتزام بالهرم الغذائي:

