

مفهوم الغذاء الصحي

الغذاء المتوازن: الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من جميع العناصر الغذائية الأساسية دون إفراط أو تفريط.

يعتمد الغذاء المتوازن على:

- التوازن بين العناصر الغذائية
- التنوع في مصادر الغذاء
- الاعتدال في الكميات

يهدف إلى دعم النمو البدني والعقلي وتجنب الأطعمة الضارة

العناصر الغذائية الأساسية:

1. الكربوهيدرات.
2. البروتينات.
3. الدهون.
4. الفيتامينات.
5. الأملاح المعدنية.
6. الماء.



وظائف العناصر الغذائية ومصادرها:

- **البروتين** بناء العضلات والأنسجة وتقوية المناعة.
- **الكالسيوم** تقوية العظام والأسنان وتنظيم عمل العضلات والأعصاب.
- **الحديد** تكوين خلايا الدم الحمراء ونقل الأكسجين.
- **الزنك** تقوية المناعة ودعم النمو وصحة الجلد.
- **D: فيتامين** امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام.
- **C: فيتامين** تقوية المناعة وامتصاص الحديد.
- **A: فيتامين** صحة النظر ونمو الخلايا.
- **الألياف الغذائية** تحسين الهضم والوقاية من الإمساك.
- **الدهون الصحية** تطور الدماغ وامتصاص الفيتامينات.
- **الماء** ضروري لوظائف الجسم الحيوية والتركيز.

عدد الوجبات اليومية لليافعين:

- ثلاث وجبات رئيسة: الفطور، الغداء، العشاء
- وجبتان خفيفتان صحيتان عند الحاجة

أهمية وجبة الفطور في النشاط والتركيز خلال اليوم الدراسي

العوامل المؤثرة في الاحتياجات الغذائية:

- العمر
- الجنس
- مستوى النشاط البدني
- الحالة الصحية (مثل فقر الدم أو نقص الفيتامينات)