

* يَتَغَذَّى الْإِنْسَانُ لِلْعِيشِ وَالنُّمُوِّ وَإِنْتِاجِ الطَّاقَةِ الضَّرُورِيَّةِ لِأَدَاءِ الْوُظَائِفِ الْحَيَوِيَّةِ لِلْجِسْمِ وَتَعْوِيضِ مَا يَفْقَدُهُ الْجِسْمُ مِنْ مَاءٍ وَأَمْلَاحٍ وَوَقَايَةِ أَعْضَاءِ الْجِسْمِ.

* لَا يُمَكِّنُ لِلْإِنْسَانِ أَنْ يَعِيشَ عَلَى نَفْسِ الْغِذَاءِ بِصِفَةِ مُسْتَمِرَّةٍ.

* تَنَوُّعُ الْغِذَاءِ ضَرُورِيٌّ.

الْوَجِبَةُ الْيَوْمِيَّةُ وَالتَّوْازُنُ الْغِذَائِيُّ

* يَتَحَقَّقُ التَّوْازُنُ الْغِذَائِيُّ عِنْدَمَا تُوفَّرُ الْوَجِبَةُ الْيَوْمِيَّةُ أَغْذِيَّةً مُتَنَوِّعَةً مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ الثَّلَاثَةِ وَبِقَدَرٍ يَتَنَاسَبُ مَعَ حَاجَاتِ الْجِسْمِ.

* تُوزَعُ الْوَجِبَةُ الْيَوْمِيَّةُ عَلَى ثَلَاثِ وَجَبَاتٍ أَسَاسِيَّةٍ وَوَجَبَتَيْنِ تَكْمِيلِيَّتَيْنِ.

فَطُورُ الصَّبَاحِ: يَكُونُ مُتَنَوِّعًا وَمُتَوَازِنًا وَيُنْبَغِي تَنَاوُلُهُ كَامِلًا وَفِي مُتَسَعٍ مِنَ الْوَقْتِ.

لُمُجَّةٌ: تُعَدُّ اللَّمُجَّةُ فِي الْبَيْتِ لَضَمَانٍ سَلَامَتِهَا وَنَفْعِهَا.

الْغَدَاءُ: يَكُونُ مُتَوَازِنًا وَغَيْرَ دَسِمٍ لِيُمْكِنَ مِنْ مُتَابَعَةِ دُرُوسِ بَعْدَ الظُّهْرِ بِكُلِّ نَشَاطٍ وَأَنْتِبَاهٍ.

لُمُجَّةٌ: احْرَصْ عَلَى تَنَاوُلِ لُمُجَّةٍ مُغَذِّيَّةٍ مَعَ تَجَنُّبِ التَّنَاوُلِ الْعَشَوَائِيِّ بَيْنَ الْوَجَبَاتِ.

الْعِشَاءُ: يُتَنَاوَلُ مُبَكَّرًا وَيَكُونُ مُتَوَازِنًا، سَهْلَ الْهَضْمِ، مُتَكَامِلًا فِي تَرْكِيبَتِهِ مَعَ الْغَدَاءِ.