

التغذية عند الانسان

اعداد محمد علي العماري





يحتاج جسم الإنسان إلى غذاء متنوع ومتوازن وصحي منه النباتي
و منه الحيواني
ومنه ما يؤكل طازجا ومنه ما يؤكل مطبوخا -
كما يحتاج جسم الإنسان إلى الماء



تصنف الأغذية حسب مصادرها إلى أغذية حيوانية ونباتية-

من الأغذية الحيوانية :الحليب ومشتقاته ، اللحوم ، البيض ،
الأسماك العسل-.

من الأغذية النباتية :الحبوب ومشتقاتها، الخضر ، البقول ، الفواكه
، الغلال وعديد الزيوت زيت الزيتون ، عباد الشمس الصوجا



تصنف الأغذية حسب وظيفتها وما توفره للجسم إلى أغذية نمو
وأغذية طاقة وأغذية وقاية



أغذية النمو

أغذية النمو: تساعد هذه الأطعمة على نمو الجسم وتجديد خلاياه بما توفره

من مواد وهي عادة توفر كميات كبيرة من **الزلاليات والبروتينات**. من هذه

الأطعمة نذكر: اللحم البيض السمك الدجاج الحليب البقول المكسرات

الخضروات الورقية



أغذية طاقة

أغذية الطاقة هي أطعمة تجعل الجسم قادرا على النشاط والحركة والتفكير بماتوفره

للجسم من حريرات .تتوفر هذه المواد في:السكريات :في المواد النشوية أساسا :

البطاطا ، الحبوب، الموز و السكر، معجون عسل ، مرطبات الدهنيات :تتكون من

الشحوم الحيوانية والزيوت النباتية و الزبدة.

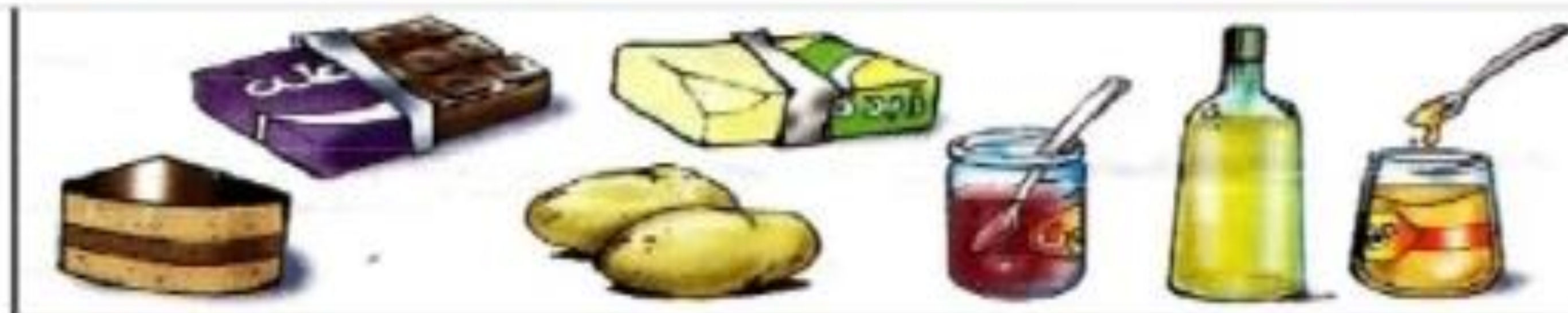


أغذية الوقاية

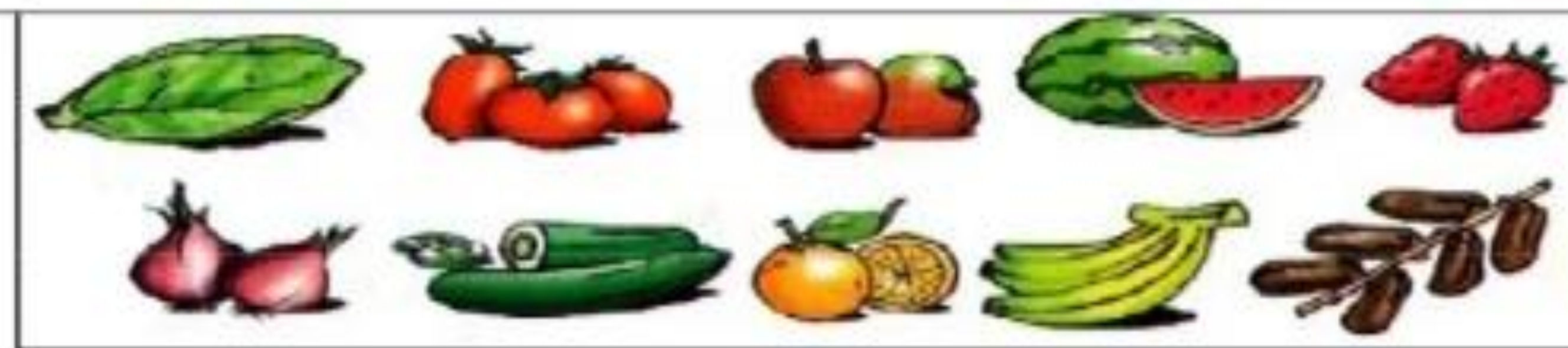
مهمتها وقاية الجسم من الأمراض كما تحافظ على أنسجته سليمة و تمكنه من القيام بوظائفه و هذا بفضل غناها بالفيتامينات والاملاح المعدنية نذكر منها :
الثّمار و الخضر و البقول الطرية إضافة للخضراوات ذات الأوراق الخضراء (الخس الكرنب الصلق اللفت البقدونس تحتوي البقول الجافة على نسبة عالية أيضا من الفيتامينات.



أغذية النمو



أغذية الطاقة



أغذية الوقاية



المجموعة الغذائية	عناصرها الغذائية	فوائدها	أمثلة
أغذية النمو/ البناء	الزّلاّليات	النمو تجديد الخلايا و الأنسجة	اللحوم، البيض، السمك، الحليب و مشتقاته البقول الجافة : الفول، الحمص
أغذية الطاقة	النشويات	مصدر للطاقة الحرارية و الحركية	الخبز، الكسكسي، البطاطا، مشتقات الحبوب
	الدهنيات		الشحوم، الزيوت، الزبدة
	السكريات		العسل، الفواكه، الحليب، الغلال، المرطبات
أغذية الوقاية	الأملاح المعدنية الفيتامينات الألياف	وقاية الجسم من الأمراض	الخضر، الغلال، الفواكه



يكون الوجبة متوازنة إذا احتوت أغذية طاقة و أغذية بناء و أغذية وقاية

