

الأغذية

أصناف الأغذية

(1) أغذية نباتية (2) أغذية حيوانية (3) أملاح معدنية وفيتامينات

وظائف الأغذية

(1) النمو والبناء

(2) الطاقة

(3) الوقاية من الأمراض



تحقق نمو الجسم



تضمن النشاط والحركة



تقي الجسم من الأمراض



وظيفة النمو والبناء	
الزلايات	
أغذية نباتية	أغذية حيوانية
<p>البقول الجافة (حمص ، عدس ، لوبيا ...) -</p> 	<p>الحليب</p> <p>مشتقات الحليب</p> <p>اللحوم الحمراء</p> <p>اللحوم البيضاء</p> <p>الأسماك</p> <p>البيض</p> 

ماهي الأغذية التي تزود الجسم بالطاقة ؟

← الأغذية الغنية بالدهنيات والأغذية الغنية بالسكريات والأغذية الغنية بالنشويات تزود الجسم بالطاقة.

ماهي الأغذية المساعدة على نمو وبناء الجسم ؟

← الأغذية الغنية بالزلايات (البروتين) تساعد على نمو الجسم.

❓ كيف تكون الوجبة الغذائية متوازنة ؟

← تكون الوجبة الغذائية متوازنة إذا تضمنت أغذية النمو وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية مجتمعة.-

تحقق نمو الجسم



🙄 الأطفال يحتاجون أكثر من الكبار إلى **أغذية النمو والبناء**.-

🙄 يحتاج **العمال والرياضيون** إلى كمّية أكبر من **أغذية الطاقة** لأنهم يقومون

تضمن النشاط والحركة



بأنشطة بدنية مرهقة.-

🙄 عندما يصل الإنسان إلى سنّ الشّيخوخة، يصاب جسمه بالهرم والضعف، ويصير عرضة إلى الأمراض؛

لذلك فإنّ **المُسِنَّين** يحتاجون إلى كمّية أكبر من **أغذية**

تقي الجسم من الأمراض



الوقاية.-

الدّهنيّات	السكّريّات	التشايّيات
الزيت	السكّر	العجين
الزبدة	العسل	الكسكسي
الشحوم	الحلويّات	الدقيق البطاطا....
		الخبز

❓ ماهي الأغذية التي تقي الجسم من الأمراض ؟

← الأغذية الغنيّة بالفيتامينات وبالألاح المعدنية وهي **الخضر والغلل** تقي الجسم من الأمراض.-

