

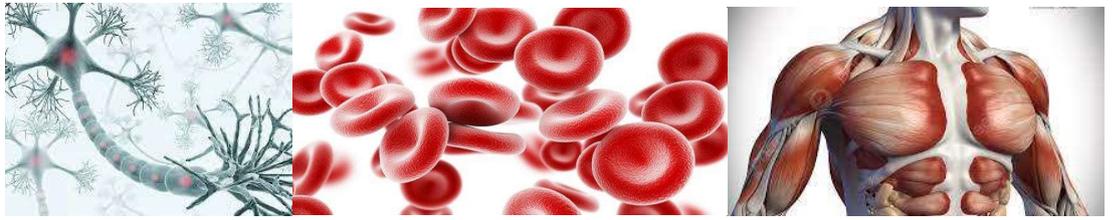
## أغذية الطاقة

هذه الأغذية توفر السّكريات والدهنيات التي تزود الجسم بالطاقة اللازمة. وهي ضرورية لكل إنسان وخاصة العامل الذي يبذل جهدا كبيرا في عمله.

**السكّريّات:** تتكون من الحبوب ومشتقاتها-الثمار و الفواكه و العسل



هذه الأغذية تزوّد الجسم بعد هضمها بسكّر العنب (سكر الدم و الغلوكوز) الذي يعتبر الوقود الأساسي لتوفير الطاقة للجسم إذ أن أكسدته في مستوى الخلايا تنتج طاقة ضرورية لعمل العضلات ولمختلف خلايا الجسم كالكريات الحمراء وللخلايا العصبية.



**الدهنيات:** توجد أساسا في الأغذية الحيوانية كالشحوم و الزبدة وفي بعض الأغذية النباتية كالزيوت.



هذه الأغذية الدهنية تزوّد الجسم بالطاقة كما تساعد على إذابة بعض الفيتامينات(أ-د-هـ-ك)

## أغذية البناء والنموّ

تشتمل هذه الأغذية مختلف أنواع اللحوم والحليب ومشتقاته والبيض وبعض البقول الجافة "كاللوبيا"- الحمص الفول- العدس هذه الأغذية يحتاجها الجسم لأنها توفر له **الزلاليات(بروتينات)**



وحاجة الجسم لهذه الزلاليات تختلف من شخص إلى آخر: حسب السنّ و الجنس وحسب الحالة الفيزيولوجية التي يوجد عليها الجسم. إذا تفوق حاجيات الطفل والشباب إليها حاجة الكهل والشيخ. كما تزداد أيها حاجيات المرأة المرضعة.

## أغذية الوقاية

تشمل الأغذية التي تقي الجسم من الأمراض على **الأملاح المعدنية والفيتامينات** التي تتوفر بصفة عامّة في الخضراوات و الثّمار والجسم محتاج إلى أنواع مختلفة من الأملاح المعدنية وخاصّة منها الكالسيوم والحديد واليود وملح الطعام. وأنواع مختلفة من الفيتامينات وخاصّة فيتامينات: ج-د-أ-ب...



## كيف أحافظ على سلامة جسمي؟

	<p>-طبخ اللحوم جيّداً</p>		<p>-تغلية الحليب قبل استعماله</p>
	<p>-عدم حفظ الخضّر والفواكه لمُدّة طويلة حتّى لا تفقد ما تحتويه من فيتامينات</p>		<p>-التّثبيت من صلاحية الأغذية المعلّبة</p>
	<p>حفظ الأغذية في الثّلاجة للحد من تكاثر الجراثيم.</p>		<p>عدم اقتناء الأغذية المعروضة والمكشوفة</p>

-غسل الخضّر و الفواكه بالماء الممزوج بالجافال لقتل الجراثيم وإزالة المبيدات الكيميائية.

