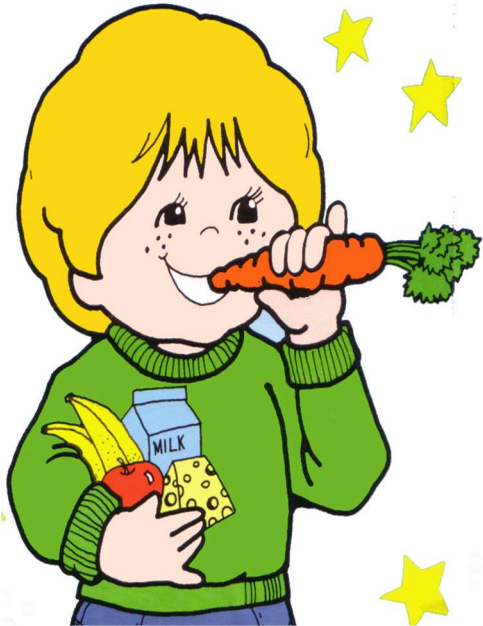


يحتاج الإنسان إلى غذاء
سليم وكافي ومتوازن حتى
يقوم الجسم بوظائفه على
أحسن وجه:



أغذية الطاقة:



وهي أغذية يتناولها الإنسان
لتزوّده بالطّاقة اللاّزمة
حتىّ يكون قادرا على
العمل وبذل الجهد.



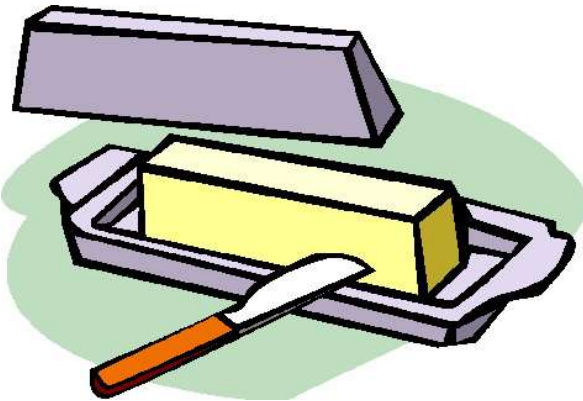
مثل: مشتقات الحبوب



(كسكسي، خبز،

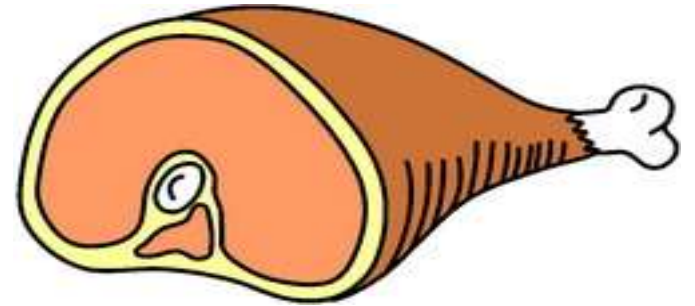
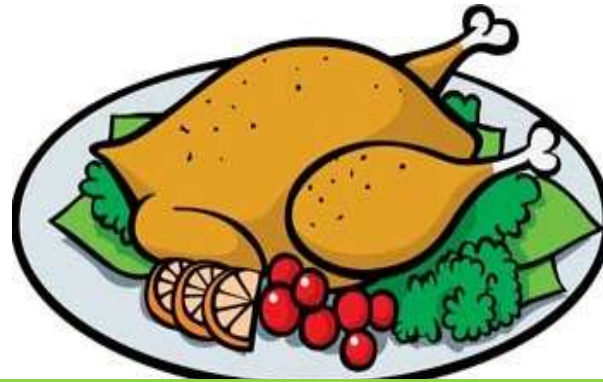
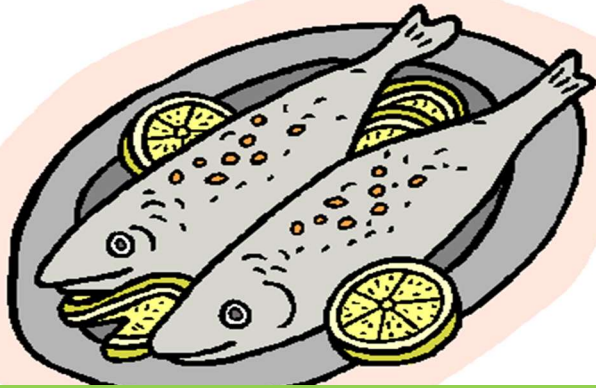


مقرونة) والزيّت والزّبدة...

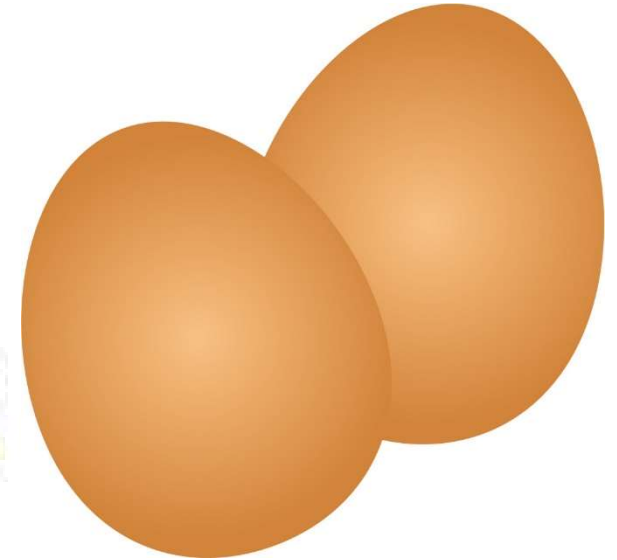


أغذية النّمو والبناء: هي

الأغذية التي يتناولها الإنسان
لينمو جسمه نموًا سليمًا مثل
اللحوم بأنواعها والأسماك



والبيض ومثل الحمص والفول واللوبياء....



أغذية الوقاية: و هي الأغذية
التي تساعد الإنسان على
حماية جسمه من الأمراض
و المحافظه على سلامته مثل
الخضر و الغلال



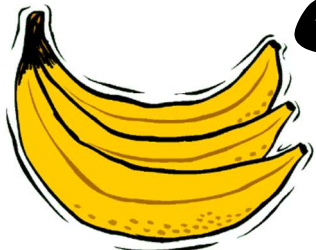
بأنواعها (صلق ، طماطم



خسّ، جزر،



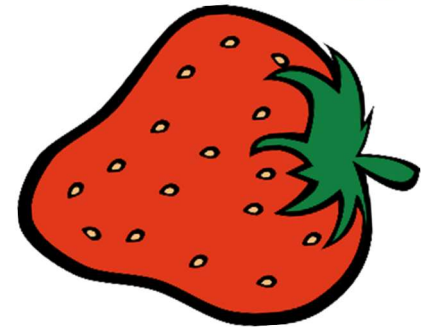
بقدوننس... والفواكه



والغلال بأنواعها (برتقال،



تفاح، عنب...)



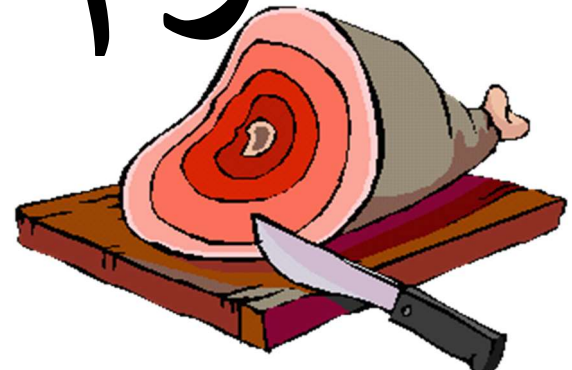
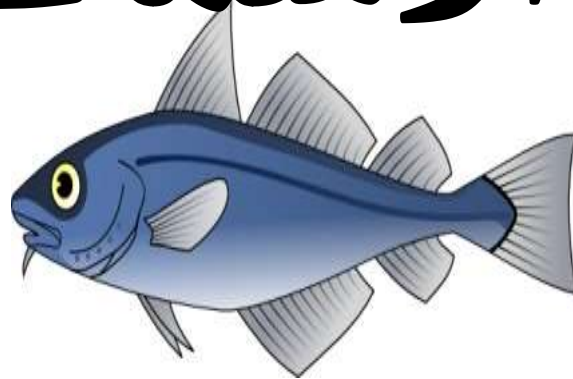
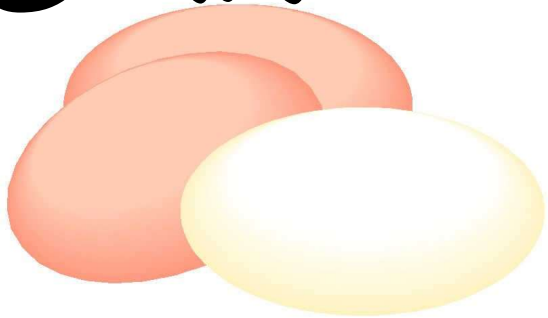
غذاء الإنسان متنوع

يتناول الإنسان أغذية

مصدرها حيواني مثل:



*اللحوم، الأسماك، البيض



-يتناول الإنسان أغذية



مصدرها نباتي مثل:



الخضر - الفواكه والغلال

مشتقات الحبوب - الزيوت

