

يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ إِلَى
أَخْذِيَّةٍ مِثْلُوعَةِ حَتَّى يَنْمُو
وَ يَقْوَمَ الْجِسْمَ بِوِظَائِفِهِ
عَلَى أَحْسَنِ وَجْهٍ:

أَغْذِيَّةُ الطُّبَاقَةِ :

وَهِيَ أَغْذِيَّةٌ يَتَّأَوَّلُهَا
الْإِنْسَانُ لِيَكُونَ قَادِرًا
عَلَى الْعَمَلِ وَيَبْذُلَ الْجُهْدَ .

مَثَلٌ: مَسْتَقَاتٌ

الخبوب (كسكسي، خبز،



مَقْرُونَةٌ) وَالتَّرِيذُ

والتَّرِيذَةُ...



أَغْذِيَّةُ النَّمُوِّ وَالبِنَاءِ: هِيَ

الْأَغْذِيَّةُ الَّتِي يَتَّأَوَّلُهَا

الإنْسَانُ لِيَتِمَّ جِسْمُهُ

نُحْوًا سَلِيمًا مِثْلَ اللُّحُومِ

بَأْتُوا عِهَا وَالْأَسْمَاكِ وَالْبَيْضَ وَمِثْلَ الْحَمِصِ وَالْفُؤْلَ وَاللُّؤْيِيَاءَ...



أَغْذِيَّةُ الْوَقَايَةِ: وَهِيَ
الْأَغْذِيَّةُ الَّتِي تُسَاعِدُ
الْإِنْسَانَ عَلَى حِمَايَةِ
جِسْمِهِ مِنَ الْأَمْرَاضِ

وَالْمُحَافَظَةَ عَلَى سَلَامَتِهِ
مِثْلَ الْخَضِرِ وَالْغِلَالِ
بِأَنْوَاعِهَا (خَسَّ، جَزْرٌ،



madrassati.com

بِقُدُونِسْ... (وَالفَوَاكِهِ
وَالغَلَالُ بِأَنْوَاعِهَا (تَفَاح
، بِرْتَقَالُ ، غَنَبْ...)



madrassati.com