



المجموعات الغذائية - خلاصة - ايقاظ علمي - السنة 6

يتميز غذاء الانسان بالتنوع (منها ما هو نباتي أو حيواني) ومنها ما يؤكل طازجا أو مطبوخا.

أ- **الأغذية النباتية** تتكوّن من الحبوب ومشتقاته والبقول الجافة (الحمص والفاول) والخضراوات وبعض الزيوت والغلّال.

ب- **الأغذية الحيوانية** تتكوّن من حليب ومشتقاته ولحوم وأسماك وعسل ...



تصنّف المجموعات الغذائية الى:



1- **الزلايات**: تتوفّر بكثرة في الحليب ومشتقاته (ما عدى الزبدة) والأسماك واللحوم والبيض والبقول الجافة كالحمص والفاول والعدس واللوبيا. تساعد الجسم على النمو وتجديد خلاياه وبناء أنسجة وتقوية العظام

2- **النشويات**: توجد خاصة في العجين والبطاطا والأرز ومشتقات الحليب (الخبز والكسكسي والمقرونة). تزود الجسم بالطاقة

3- **السكريات**: توجد في العسل والحليب والتمور والمرطبات والشكلاطة والفاواكه الجافة (المشمش المجفف والزبيب). تزود الجسم بالحرارة والطاقة الضرورية.

4- **الدهنيات**: تتوفّر بكثرة في الشحوم والزيت والزبدة والفاواكه الجافة (الفاستق واللوز والكاجو) تمد الجسم بطاقة حرارية كبيرة

5- **الفيتامينات**: توجد في الخضر والغلّال وأغلب الأغذية . هي مركبات غذائية تقي الجسم من الامراض (مركبات وقائية).

6- **الاملاح المعدنية**: توجد في الخضر والغلّال . تدخل في تركيبة الدم وتوفّر أملاح الكالسيوم والفوسفور لتكوين العظام والاسنان.



madrassati.com

توفر الأغذية للجسم : الطاقة و النمو و الوقاية

أ - **مجموعة أغذية النمو و البناء** : تشمل على الزلايات ، اللحوم ، السمك و البيض و الحليب و مشتقاته (ما عدى الزبدة و البقول الجافة) .

ب- **مجموعة أغذية الطاقة** : تشمل على السكريات و الدهنيات و النشويات : مشتقات الحبوب و البطاطا و الأرز و السكر و العسل و الزبدة و الزيت و الشحوم و التمور

ج- **مجموعة أغذية الوقاية** : تشمل على الفيتامينات و الاملاح المعدنية : الخضر و الغلال و العصير و المياه ...

الماء يكوّن 2/3 كتلة جسم الانسان . هو سائل ضروري لنقل الغذاء في الجسم و له دور آخر هام جدا وهو إفراز المواد الضارة في شكل بول و عرق كما يحافظ على توازن الحرارة في الجسم . يمكننا شرب الماء في أي وقت من اليوم و لكنّ أحسنها هو ما كان قبل الاكل بساعة أو ساعتين لأنّ شربه عند الاكل مباشرة يؤثّر سلبا في عملية الهضم إذ أنّه يخفف عصارة المعدة و يعيق الهضم .