

## أغذية البناء والنمو

هي الأغذية التي تساعد الجسم على النمو وبناء العضلات والعظام وتجديد الخلايا، خاصة عند الأطفال والمراهقين.

**أغذية غنية بالبروتين:** اللحوم (الدجاج، اللحم الأحمر) – السمك – البيض – الحليب ومشتقاته (اللبن، الجبن، الزبادي) – البقوليات (العدس، الفول، الحمص)

### فوائد أغذية البناء والنمو:

- . تقوية العضلات
- . بناء العظام
- . تعزيز المناعة
- . مساعدة الجسم على النمو السليم



## أغذية الطاقة

هي الأغذية التي تزود الجسم بالنشاط والحيوية وتساعد على القيام بالمجهود اليومي.

**أغذية غنية بالكربوهيدرات (المصدر الرئيسي للطاقة):** الخبز - الأرز - المعكرونة - البطاطا - الكسكس

**أغذية غنية بالسكريات الطبيعية:** العسل - التمر - الفواكه (الموز، التفاح، العنب)

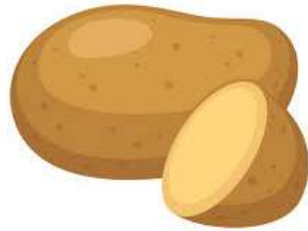
**أغذية غنية بالدهون الصحية (طاقة طويلة المدى):** زيت الزيتون - المكسرات

**فوائد أغذية الطاقة:**

. تمنح الجسم النشاط والحركة

. تساعد على التركيز

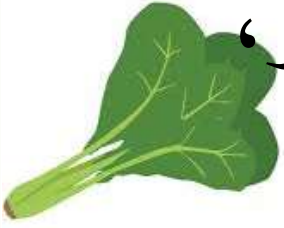
. تمد الجسم بالحرارة والطاقة



## أغذية الوقاية

هي الأغذية التي تحمي الجسم من الأمراض وتقوي المناعة.

**أغذية غنية بالفيتامينات :** الفواكه (البرتقال، التفاح، الفراولة) - الخضروات (الجزر، الطماطم)



**أغذية غنية بالأملاح المعدنية :** السبانخ - الخس - البروكلي

**أغذية غنية بفيتامين C :** الليمون - البرتقال

**أغذية تقوي المناعة :** الثوم - البصل - العسل



**فوائد أغذية الوقاية:**

. حماية الجسم من الأمراض

. تقوية جهاز المناعة

. الحفاظ على صحة الجلد والعينين

