

## أغذية البناء والنمو

هي الأغذية التي تساعد الجسم على النمو وبناء العضلات والظامام وتتجدد الخلايا، خاصة عند الأطفال والمرأهقين.

**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 وتساعده على القيام بالمجهود اليومي.

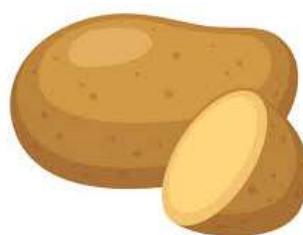
**أغذية غنية بالكربوهيدرات (المصدر الرئيسي للطاقة) :** الخبز - الأرز - المعكرونة - البطاطا .  
الكسكس

**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 وتحمي 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 تقوّي المناعة** : الثوم - البصل - العسل

**فوائد أغذية الوقاية:**



. حماية الجسم من الأمراض

. تقوية جهاز المناعة

. الحفاظ على صحة الجلد والعينين

