



الغذاء : مصادر الأغذية



<http://medrassatouna.com>

الغذاء مصدر لحياة الكائنات الحية، فهي لا تستطيع البقاء على قيد الحياة طويلاً إذا انقطعت عن تناول الطعام .
تصنف الأغذية من حيث وظائفها إلى ثلاث مجموعات غذائية :
مجموعة الطاقة التي توفر الطاقة للجسم ، مجموعة النمو التي تحقق نمو الجسم، مجموعة الوقاية التي تقي الجسم من الأمراض وتعود هذه المجموعات إلى مصدر حيواني ومصدر نباتي .

المصدر النباتي: يضم جميع المأكولات المنتمية إلى النباتات
ك:

الحبوب: كالقمح، والأرز، والشعير،
والذرة.



الخضر: كالفلفل الأخضر، واللفت،
والطماطم، والبطاطا، والبقدونس.



الفواكه: كالعنب، والبرتقال، والموز،
والتفاح، والرمان، والتوت، والخوخ
والمشمش



<http://medrassatouna.com>

المصدر الحيواني: يضم كافة المأكولات المنتمية إلى الحيوانات

ك:

اللحوم:



كاللحوم الحمراء؛ مثل: لحم الخراف والعجل



واللحوم البيضاء



مثل: لحم السمك والأرانب والدجاج.



المنتجات الحيوانية:



كبيض الطيور، وحليب الأبقار والماعز، والأجبان، والألبان، والزبدة.

نصائح لتغذية صحية

تناول أنواع متعددة من المأكولات ومختلفة الألوان

اختيار الخضر والفاكهة الطازجة.

تناول وجبات الطعام بكميات معتدلة و بانتظام، مع مراعاة تناول الكثير

من السوائل.

الابتعاد عن الأطعمة الدسمة، والمالحة، والمقلية، بالإضافة إلى

السكر والحلويات .



<http://medrassatouna.com/>