



# 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:** كالفلغل 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 الخضار 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 .

