



# المجموعات الغذائية





❖ الإستراج

## المجموعات الغذائية

- المواد العضوية (الأغذية العضوية)
- المواد المعدنية (الأغذية المعدنية)

وهي الأملاح المعدنية التي تأتي من التربة وتنتقل إلى النباتات ثم إلى الحيوانات وإلى الإنسان. و من أهمها :

- الحديد: اللحوم الحمراء، الدجاج، السبانخ.

- الكالسيوم: الحليب والجبن والأوراق الخضراء الداكنة.

- البوتاسيوم: الموز، البطاطا، والبرتقال.

- اليود: الملح المعالج باليود والأسماك



الإستراج

## المجموعات الغذائية

- المواد العضوية (الأغذية العضوية)
- المواد المعدنية (الأغذية المعدنية)
- الماء

- الخضروات والفواكه

- مياه الشرب

- الحساء و المرق

- الحليب ومنتجات الألبان

- اللحوم الحمراء، الدجاج

- العصائر الطبيعية



❖ الإستراج

## المجموعات الغذائية

الجسم هو هبة من الله عز و جلّ، نحتاج إلى موادّ مختلفة للحفاظ عليه قويًا سليمًا. هذه المواد التي نحتاجها تأتي من المياه و الأطعمة المختلفة التي نتناولها فبعضها حيواني و بعضها الآخر نباتي .

## المجموعات الغذائية

الإستراج

### ■ المواد العضوية (الأغذية العضوية)

- ← السكريات ( الكربوهيدرات )
- ← البروتينات ( الزلايآت )
- ← الدهنيآت

- الزيوت: زيت الزيتون، زيت الذرة...

- المكسرات: اللوز، الجوز، البندق...

- الألبان كاملة الدسم: الحليب كامل الدسم، الزبدة، الأجبان ...

- اللحوم الدهنية: الشحوم ...

## المجموعات الغذائية

### ■ المواد العضوية (الأغذية العضوية)

- ← السكريات ( الكربوهيدرات )
- ← البروتينات ( الزلايات )

- اللحوم: الدجاج، اللحم البقري، السمك...

- البيض: مصدر غني بالزلايات

- الألبان ومشتقاتها: الحليب، الجبن، الزبادي...

- البقوليات: الفول، الحمص، العدس...



الإستراج

## المجموعات الغذائية

- المواد العضوية (الأغذية العضوية)
- المواد المعدنية (الأغذية المعدنية)
- الماء

وهو أساس الحياة، ويجب أن يكون جزءاً مهماً في نظامنا الغذائي اليومي، لأنّ الجسم يحتاج إليه بشدّة، فهو يُكوّن ثُلثي  $\frac{2}{3}$  كتلة الجسم. يحصل الإنسان على الماء من مصادر متنوّعة، سواءً بشكل مباشر عن طريق الشرب أو بشكل غير مباشر من خلال الأطعمة التي يتناولها. فنجد الماء في :



الإستراج

## المجموعات الغذائية

### المواد العضوية (الأغذية العضوية)

← السكريات ( الكربوهيدرات )

← البروتينات ( الزلاييات )

← الدهنيّات

← الفيتامينات

الفواكه والخضروات







الاستئاج

## المجموعات الغذائية

### المواد العضوية (الأغذية العضوية)

هي مواد طبيعية تأتي من النباتات و الحيوانات .

يتناولها الإنسان طعامًا له ، فمنها ما يُؤكل

طازجًا و منها ما يُؤكل مطبوخًا .

هذه الأغذية العضوية توفر للجسم :



الإستراج

## المجموعات الغذائية

■ المواد العضوية (الأغذية العضوية)

← السكريات (الكربوهيدرات)

- الفواكه: التفاح، الموز، البرتقال، العنب...

- الخضروات: الجزر، البطاطا، البنجر...

- الحبوب: الأرز، الخبز، المعكرونة...

- الحلويات: الشوكولاتة، الحلوى...

- العسل



الإستراج

## المجموعات الغذائية

إذن، فإن كان الجسم عبارة عن منزل يجب بناؤه ، فإننا يجب التطرق إلى ثلاث أشياء رئيسية من أجل عملية البناء :

- المواد العضوية (الأغذية العضوية): هي مثل المواد الخام  
الضرورية لعملية البناء

- المواد المعدنية (الأغذية المعدنية): هي مثل الآلات و  
الأدوات الضرورية من أجل عملية البناء

- الماء : هو ذاك العامل المشرف عن عملية البناء.

# مرحبا بكم علي منصة مراجعة



**COLLEGE.MOURAJAA.COM**



**NEWS.MOURAJAA.COM**

