
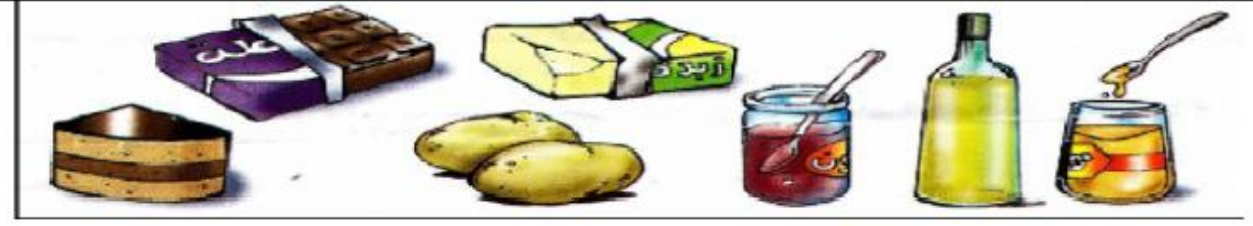
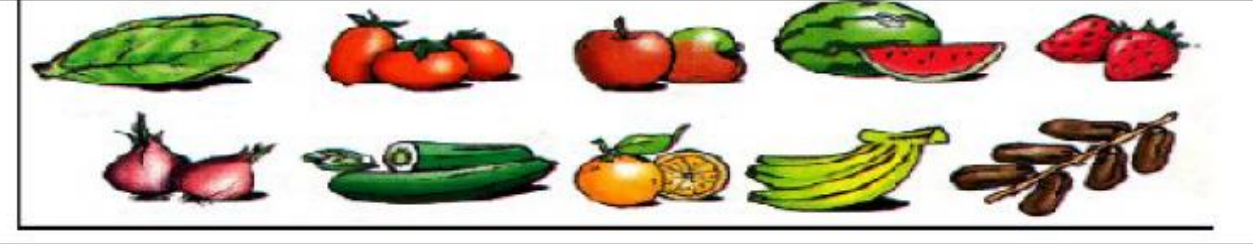


التغذية عند الإنسان

يحتاج جسم الإنسان لينمو و ليحافظ على سلامته إلى غذاء متنوع و متوازن و صحي منه النباتي و منه الحيواني, و منه ما يؤكل طازجا و ما يؤكل مطبوخا. كما يحتاج جسم الإنسان إلى الماء الذي يمثل ثلثي وزنه و هو ضروري لتوزيع الغذاء في الجسم.

تصنف الأغذية حسب مصادرها إلى أغذية حيوانية و نباتية؛
من الأغذية الحيوانية: الحليب و مشتقاته, اللحوم, البيض, الأسماك, العسل...
من الأغذية النباتية: الحبوب و مشتقاتها, الخضر, البقول, الفواكه, الغلال و عديد الأنواع من الزيوت (زيت الزيتون, عباد الشمس, الصوجا...)
تصنف الأغذية حسب وظيفتها و ما توفره للجسم إلى أغذية نمو و أغذية طاقة و أغذية وقاية.

	أغذية النمو
	أغذية الطاقة
	أغذية الوقاية

أمثلة	فوائدها	عناصرها الغذائية	لمجموعة الغذائية
اللحوم, البيض, السمك, الحليب و مشتقاته, البقول الجافة كالفول و الحمص	النمو تجديد الخلايا و الأنسجة	الزلاليات	أغذية النمو/ البناء
الخبز, الكسكسي, البطاطا, مشتقات الحبوب	مصدر للطاقة الحرارية و الحركية	النشويات	أغذية الطاقة
الشحوم, الزيوت, الزبدة		الدهنيات	
العسل, الفواكه, الحليب, الغلال, المرطبات		السكريات	
الخضر, الغلال, الفواكه	وقاية الجسم من الأمراض	الأملاح المعدنية الفيتامينات الألياف	أغذية الوقاية

← تكون الوجبة متوازنة إذا احتوت أغذية الطاقة و أغذية البناء و أغذية الوقاية.
تختلف حاجة الإنسان إلى الطعام حسب السن و حسب النشاط, فالطفل الصغير يحتاج أكثر إلى أغذية النمو و الشيخ المسن يحتاج أكثر إلى أغذية الوقاية فيما يحتاج العامل أكثر إلى أغذية الطاقة.