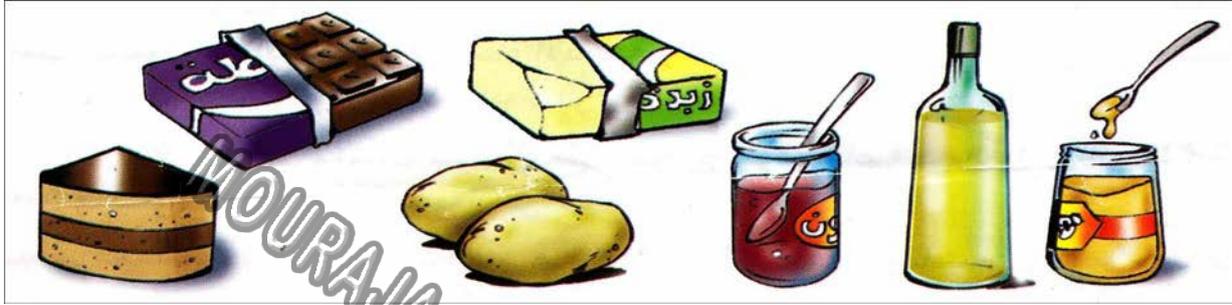


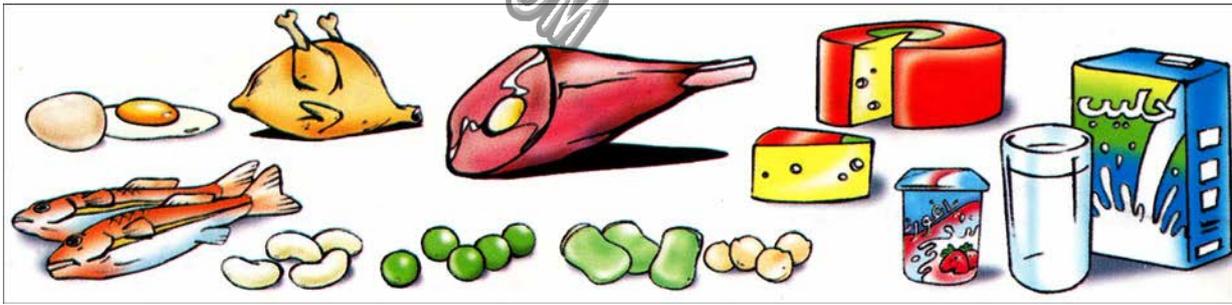
الوجبة الغذائية المتوازنة حسب السن والنشاط

إن الوجبة الغذائية المتوازنة هي الوجبة التي تحتوي على المواد الغذائية الضرورية لنمو الجسم وإمداده بالطاقة ووقايته من الأمراض، لذلك فالغذاء المتوازن هو الذي تتوفر فيه الشروط التالية.

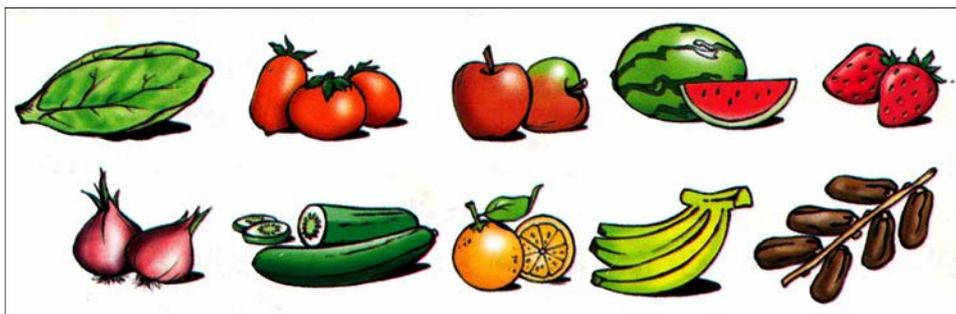
أ - احتوائه مواد كربوهيدراتية ودهنيّة تمدّ الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة للدفع والنشاط والقيام بوظائفه الحيوية المختلفة.



ب - احتوائه على مواد بروتينية تساهم في نموّ الجسم وتعويض الأنسجة التالفة.



ج - احتوائه ماء وأملاح معدنيّة وفيتامينات ضرورية لنمو الجسم وقيامه بوظائفه الحيوية، ووقايته من الأمراض.



د - أن يكون الغذاء مناسباً لعمر الشخص وعمله والمهنة التي يعيش فيها، فالشخص العامل الذي يبذل مجهوداً عضلياً كبيراً يحتاج إلى أغذية مولدة للطاقة بكميات أكبر، وسكان المناطق الباردة بحاجة أكبر إلى أغذية تتوفر فيها المواد الدهنية، أما سكان المناطق الحارة فهم بحاجة إلى تناول الخضروات والفواكه بكميات أكبر. وتكون حاجيات الطفل والشباب إلى الزلاقيات حاجة الكهل والشيوخ، كما تزداد إليها حاجيات المرأة المرضعة. كما يمكن القول أن أغذية النمو تغلب على الوجبة الخاصة بالطفل، وتغلب أغذية الطاقة على الوجبة الخاصة بالعامل أو الرياضي، وتغلب أغذية الوقاية على الوجبة الخاصة بالشيخ.

ويمكن توفير المواد الغذائية الضرورية لبناء الجسم وإمداده بالطاقة ووقايتها من الأمراض بأقل التكاليف لأن سرّ التغذية السليمة يكمن في مدى تنوع الغذاء بحسب حاجة الجسم إليه ، وبالتالي ما على الفرد إلا إدخال نوع من كل مجموعة من المجموعات الغذائية في طعامه.

المجموعة الغذائية	مثالها	ماذا توفر للجسم؟	فوائدها
1	- اللحم - السمك - البيض - البقول الجافة	البروتينات	النمو بناء الجسم وتجديد الأنسجة
2	الحليب ومشتقاته (ياغرت - جبن - رائب...)	البروتينات	مصدر للطاقة الحرارية و الحركية
3	المواد الدهنية : زيت زيتون ...	الدهنيات	
4	الحبوب ومشتقاتها خبز - كسكسي - مقرونة	السكريات	
5	الغلال والخضر الطازجة	- الأملاح المعدنية - الفيتامينات («ب»، «ج»)	الحفاظ على سلامة الجسم من الأمراض
6	الخضر المطهية	- الألياف (سليوز)	