

التغذية

تُعرف التغذية على أنها تناول الغذاء الصحي والمتوازن الذي يزود الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للمحافظة على صحته، ويرتبط الاختيار الأفضل لهذا الغذاء بمدى محتواه من هذه العناصر الغذائية.

تعدّ التغذية عاملاً أساسياً للنمو والصحة السليمة، ويمتاز الأشخاص ذوو الصحة الجيدة بزيادة إنتاجيتهم، ومن الجدير بالذكر أنّ التغذية الجيدة تُعدّ مهمّةً لصحة الحامل والطفل والرضيع، ولقوة الجهاز المناعي، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية مثل: السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنها قد تزيد من طول العمر، ويجدر التنبيه إلى أنّ سوء التغذية بنوعها: نقص التغذية أو زيادة الوزن؛ تُعدّ من أبرز المشاكل لصحة الإنسان.

ولدي ديمانا نجح - كل المستويات
الأستازة سامية



مصادر الأغذية النباتية والحيوانية



- الحبوب : القمح و الشعير و الذرة و الأرز...
- الخضر : البصل و الفلفل و الطماطم و الفجل و البطاطا...
- البقول الجافة : اللوبيا و العدس و الحمص ...
- الغلال : الموز و البرتقال و الإجاص و الخوخ و التفاح...

ولدي ديما ناجح - كل المستويات
الاستاذة سامية

مصادر الأغذية النباتية



ولدي ديما ناجح
كل المستويات

مصادر الأغذية الحيوانية



الأغذية الحيوانية تتكون من لحم الحيوان أساسا.

اللحوم الحمراء : الأبقار و الخراف و الجمال...

اللحوم البيضاء : الدجاج و الإوز و الأرانب و السمك...

المنتجات الحيوانية : حليب الأبقار و البيض و الأجبان...



ولدي ديما ناجح
كل المستويات

التغذية السليمة

يزوّد النظام الغذائي المتوازن الجسم بالكمية المناسبة من الطاقة أو السعرات الحرارية المتوفرة في الأطعمة والمشروبات للمحافظة على توازن الطاقة؛ أي أن الطاقة المُستهلكة من الغذاء يجب أن تعادل تلك التي يحتاجها الجسم من أجل أداء وظائفه المختلفة كالمشي والحركة، وغيرها من العمليات الحيوية؛ كالتنفس، وضخ الدم، والتفكير، وبالتالي فإن استهلاك السعرات الحرارية بكمية تزيد عن حاجة الجسم خلال فترة معينة يؤدي لزيادة الوزن عبر تخزينها على شكل دهون

ولدي ديما ناجح
كل المستويات



ولدي ديما ناجح - كل المستويات
الأستاذة سامية



ولدي ديما ناجح - كل المستويات
الأستاذة سامية



أهمية التغذية السليمة لجسم الإنسان

تزويد الجسم بالطاقة

المحافظة على صحة الجهاز المناعي

خفض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة

تحسين الذكاء



ولدي ديما ناجح
كل المستويات