

النَّعْدَةُ

تُعرِّفُ التغذية على أنّها تناول الغذاء الصحي والمتوازن الذي يزوّد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم للمحافظة على صحته، ويرتبط الاختيار الأفضل لهذا الغذاء ب مدى محتواه من هذه العناصر الغذائية.

تعد التغذية عاملًا أساسياً للنمو والصحة السليمة، ويتميز الأشخاص ذوو الصحة الجيدة بزيادة إنثاجيthem، ومن الجدير بالذكر أن التغذية الجيدة تعد مهمةً لصحة الحامل والطفل والرضيع، ولقوه الجهاز المناعي، وتقليل خطر الإصابة بالأمراض غير المعدية مثل: السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية، كما أنها قد تزيد من طول العمر، ويجدر التنبيه إلى أن سوء التغذية بنوعيها :

نقص التغذية أو زيادة الوزن؛ تُعد من أبرز المشاكل لصحة الإنسان.

لدي دِيما ناجح . كل المستويات



مصادر الأغذية النباتية والديوانية



مصادر الأغذية النباتية

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 ...

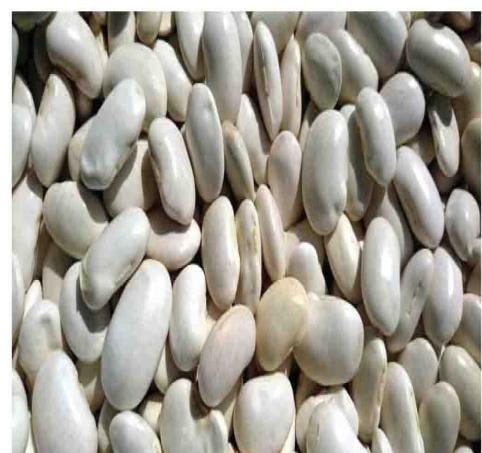
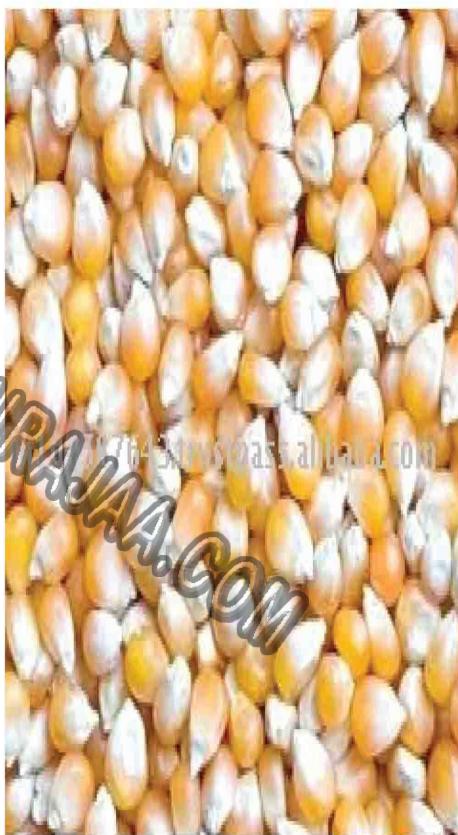
الفلاح : الموز و البرتقال و الإجاص و الخوخ و التفاح ...



ولدي ديماناج - كل المستويات
ولدي الأستاذة سامية



مصادر الأغذية النباتية





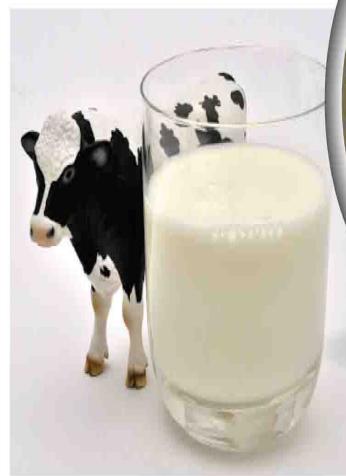
مُصادر الأغذية الحيوانية

الأغذية الحيوانية تتكون من لحم الحيوان أساساً.

اللَّحُومُ الْحَمْرَاءُ : الأَبْقَارُ وَ الْخَرَافُ وَ الْجَمَالُ...

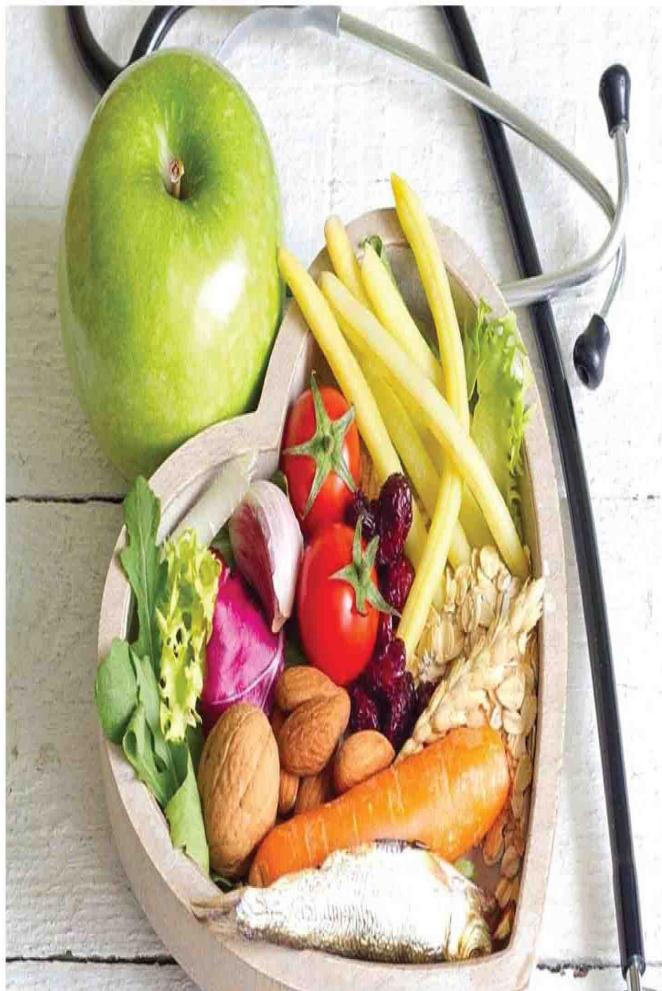
اللَّحُومُ الْبَيْضَاءُ : الدَّجَاجُ وَ الْأُوزُ وَ الْأَرْدَافُ وَ السَّمْكُ...

الْمَنْتَجَاتُ الْحَيْوَانِيَّةُ : حَلِيبُ الْأَبْقَارِ وَ الْبَيْضُ وَ الْأَجْبَانُ...



النَّعْلَةُ السَّلِيمَةُ

يُزوّد النّظام الغذائي المتوازن الجسم بالكميّة المناسبة من الطاقة أو السعرات الحراريّة المتوفرة في الأطعمة والمشروبات للحفاظ على توازن الطاقة؛ أي أنّ الطاقة المستهلكة من الغذاء يجب أن تعادل تلك التي يحتاجها الجسم من أجل أداء وظائفه المختلفة كالمشي والحركة، وغيرها من العمليّات الحيويّة؛ كالتنفس، وضخ الدم، والتفكير، وبالتالي فإنّ استهلاك السعرات الحراريّة بكميّة تزيد عن حاجة الجسم خلال فترة معيّنة يؤدي لزيادة الوزن عبر تخزينها على شكل دهون



ولدي ليما ناجح - كل المستويات
الأستاذة سامية



أهمية التغذية السليمة لجسم الإنسان



نرويد الجسم بالطاقة

المحافظة على صحة الجهاز المناعي

خفض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة

تحسين الذاكرة

