



المعلقة الترسخية 1

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
المرتبّي: إلياس عيد النبي
الدرس: وظائف المجموعات
الغذائية.

* أصناف الأغذية انطلاقاً من وظائفها:
<مجموعة أغذية الطاقة:



السكّريات



النشويّات



الدّهنيّات



النشويّات والسكّريات والدّهنيّات تكوّن مجموعة الأغذية
الطاقية فهي تزوّد جسم الإنسان بالطاقة والحرارة
الضرورية لحياته الطبيعيّة.



المعلقة الترسية 2

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
المربي: إلياس عبد النبي
الدرس: وظائف المجموعات
الغذائية.

*أصناف الأغذية انطلاقاً من وظائفها:
<مجموعة أغذية النمو والبناء:

تتمثل أساساً في
الزلاقيات وهي تساعد
جسم الإنسان على النمو
وتساهم في تجديد خلاياه
الميتة والتآفة.



الزلاقيات



المعلّقة التّرسخيّة 3

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
المربّي: إلياس عبد النّبّي
الدّرس: وظائف المجموعات
الغذائيّة.

***أصناف الأغذية انطلاقاً من وظائفها:**

كـمجموعة أغذية الوقاية:

هي مجموعة الأغذية
المحتوية على الفيتامينات

والأملاح المعدنيّة:

- الفيتامينات توجد في

الخضر والغلّال.

- الأملاح المعدنيّة توجد

بالحليب والأجبان والمياه المعدنيّة.

وظيفة هذه المجموعة الغذائيّة تتمثل في وقاية جسم

الإنسان من الأمراض.



