

يحتاج الإنسان للغذاء لينمو ويستمد الطاقة اللازمة له وليحافظ على سلامة جسمه، ولذلك تصنف الأغذية إلى ثلاثة مجموعات غذائية:

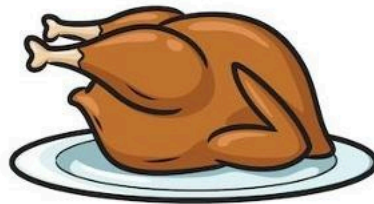
- ← أغذية النمو.
- ← أغذية الطاقة.
- ← أغذية الوقاية.

1. أغذية النمو:

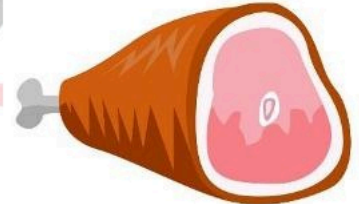
أغذية النمو أو أغذية البناء هي الأغذية التي توفر الزلايات والبروتينات التي نجدها في اللحوم والحليب وبعض مشتقاته وفي البقول، وتساعد هذه الأطعمة على نمو الجسم وتجديد خلاياه، وتختلف الحاجة من هذه الأطعمة من شخص إلى آخر حسب الجنس والعمر، ومن هذه الأطعمة نذكر:



الأسماك



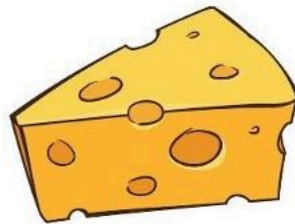
الدجاج



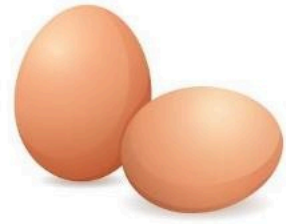
اللحم



الحليب



الجبنة



البيض



الفاصوليا



الفاصوليا



الحمص

2. أغذية الطاقة:

وهي الأغذية التي تزود الجسم بالحُريرات والطاقة اللازمة للحركة والقيام بالجهود الكبيرة، والتي نجدها غالبا في السكريات والنشويات والعجين والأرز والدهنيات والشحوم والزيوت النباتية، ومن هذه الأطعمة:



الموز



الحبوب



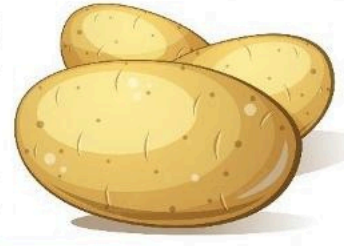
الزبدة



السكريات والحلويات



العسل



البطاطا



المرطبات



الزيوت النباتية



المربى



الخبز



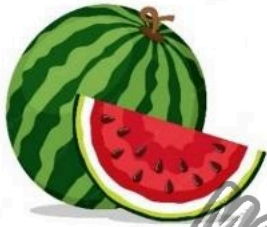
الشكلاطة



المثلجات

3. أغذية الوقاية:

وهي الأغذية التي توفر للجسم الفيتامينات والأملاح المعدنية، نجدها في الغلال والخضر المطبوخة والطازجة وكذلك في المياه المعدنية. ومن هذه الأطعمة:



البطيخ (الدلاء)



الفراولة



الخيار



الخس



الثوم



الطماطم



التمر



التفاح



الإجاص



اللفت



الفلفل



البرتقال

ملاحظة

يجب على الإنسان أن يتناول في الوجبة الواحدة من المجموعات الثلاث حتى ينمو جيّدا ويحافظ على نشاطه ويسلم من الأمراض، ويسمى هذا الغذاء "الغذاء المتوازن".