

## تنوع الأغذية بالنسبة للإنسان

**تغذية الإنسان:** تركز حياة الإنسان أساسا على الأغذية الصحية المتوازنة. وهذه الأغذية مختلفة المصدر إما أن تكون حيوانية أو نباتية إضافة إلى الماء والأملاح المعدنية.

**تقسيم الأغذية:** تنقسم الأغذية إلى ثلاثة مجموعات.

### 1. أغذية النمو



- السكريات: السكر - المعجون - العسل...
- النشويات: الخبز - العجين - الأرز...
- الدهون: الزبدة - الشحوم - الزيوت النباتية...

### 2. أغذية الطاقة



- الزلايات الحيوانية: اللحم - السمك - البيض - الحليب ومشتقاته ماعدا الزبدة...
- الزلايات النباتية: الفول - الحمص - اللوبيا - العدس...

### 3. أغذية الوقاية



- الفيتامينات والأملاح: الغلال - الخضر الطازجة والمطبوخة - المياه المعدنية - ملح الطعام...

ويعتبر الغذاء صحيا ومتوازنا إذا اشتمل على أغذية النمو وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية.

**الوجبة الغذائية:** هي كمية الأغذية التي يتناولها الإنسان 3 مرات في اليوم التي يجب أن تشمل على أنواع الأغذية الثلاثة: {نمو وبناء | طاقة | وقاية} ولكي تفي الوجبة بما يتطلبه الجسم من غذاء يتأكد صائح التالية:

- تنوع الأغذية في كل وجبة ليتحصل الفرد على ما يحتاج إليه جسمه من مواد بناء وطاقة ووقائية مع ماء والأملاح والفيتامينات.
- تناول كمية من الغذاء تتناسب مع النشاط والسن والجنس، فكلما ازداد النشاط ازدادت حاجة الجسم إلى وه يتطلب كميات كافية من الأغذية البناءة.

### عادات غذائية حسنة

#### طريقة تناول الطعام:



لكي يحصل جسمك على تغذية سليمة، يكفي أن تملأ معدتك بالطعام. بل يجب أن تأكل في هدوء وعلى مهل، وأن تمضغ الطعام جيدا، حتى يكون من السهل هضمه. كما يجب مراعاة النظافة التامة، على المائدة وفي المطبخ أيضا.

#### أوقات تناول الطعام:

عدد كبير من الأطفال يأكلون في أي ساعة من ساعات النهار، وهذا خطأ. فمن الأمور الهامة، أن تتناول إفطارا جيدا قبل الخروج للذهاب إلى المدرسة وو



في الوقت الغذاء. أما في المساء، فيكفي تناول طعام خفيف، لا يتقل

#### الأسنان:



يجب مضغ الطعام مضغا جيدا، لذلك يجب أسنانك سليمة دائما بتنظيفها بالفرشاة بعد كل وجبة. بقايا الطعام التي تبقى بين الأسنان، تفسد

## المشروبات:



شرب الماء ضروري لأن الماء هو أساس الحياة وتناول مشروبات أخرى لا يقل أهمية عن الطعام، لذلك يجب اختيار السوائل المناسبة. ويجب الامتناع عن شرب السوائل شديدة البرودة. وأفضل شراب لنا جميعا هو الحليب.



ومن العادات الغذائية الحسنة، الحرص على تناول فطور الصباح قبل الذهاب المدرسة أو القيام بأي نشاط، ويجب أن يحتوي خاصة على أغذية طاقية وواقية {حليب - - - قهوة - - عصير غلال...} . الإكثار من أكل الحلوى .