

ككل الكائنات يحتاج الإنسان إلى الغذاء كي يبقى على قيد الحياة، والغذاء ضروري لتوفير الطاقة والقيام بأي نشاط.

وينقسم الغذاء من حيث مصدره إلى قسمين:

← مصدر نباتي.

← مصدر حيواني.

1. أغذية ذات مصدر نباتي:

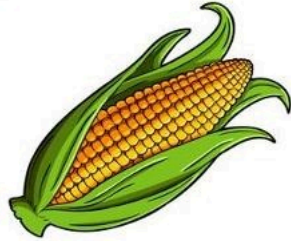
وأهم الأغذية التي يتم الحصول عليها من النباتات هي:

الحبوب:

وتعتبر الحبوب من المكونات الأساسية للطعام والمصادر المفيدة التي يحتاجها الجسم في الحصول على الطاقة كما أنها مصدر صحي في بناء الخلايا وأنسجة الجسم.



الأرز



الذرة



الشعير



القمح

البقول:

البقول مفيدة جدا في بناء الجسم كما تساهم في التقليل من إصابة الإنسان بالأزمات القلبية.



الفول



الفاصوليا



العدس



الحمص

الخضروات:

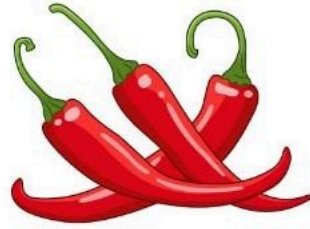
وهي من المصادر الأساسية في الغذاء اليومي للإنسان لما تحتويه من فوائد كثيرة، وتقدم طازجة في شكل سلطة أو مطبوخة، ونذكر منها:



جزر



طماطم



فلفل



بطاطس



بقدونس



باذنجان



يقطين



بصل

الغلال:

توجد العديد من الفوائد الصحية التي يُمكن الحصول عليها عند استهلاك الفواكه، وذلك لمحتواها الغنية بالعناصر الغذائية كالفيتامينات والمعادن والحديد والأملاح، وتُأكل الغلال طازجة أو تقدم في شكل عصير.



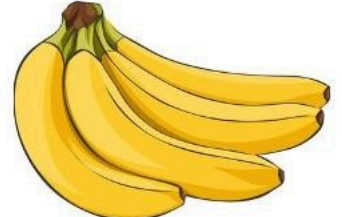
بطيخ



برتقال



كيوي



موز



رمان



تفاح



الفراولة



عنب

2. أغذية ذات مصدر حيواني:

وهي كل الأغذية التي مصدرها الحيوان كاللحوم والبيض والحليب والعسل، أو ما يشتق منها كالجبين والزبدة واللبن.

اللحوم:

تعتبر اللحوم مصدرا جيّدا للبروتين والأملاح المفيدة للجسم، وتنقسم اللحوم إلى نوعين:

(1) لحوم حمراء مثل:



الإبل

الخرفان

الأبقار

(2) لحوم بيضاء مثل:



الدجاج

الأرانب

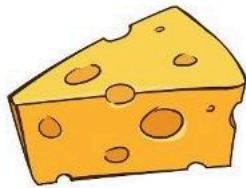
الأسماك

المنتجات الحيوانية:

وهي عديدة ولها فوائد كثيرة للجسم:



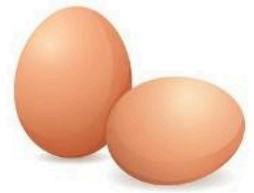
العسل



الجبين



الحليب



البيض