

مصادر الأغذية



♥ تصنف الأغذية حسب مصدرها إلى مجموعتين غذائيتين:

♦ أغذية ذات مصدر حيواني مثل الحليب ، العسل ، البيض ، اللحم ، السمك ، زيت الزيتون

♦ أغذية ذات مصدر نباتي مثل الكسكس ، الخبز ، الخضار ، الغلال ، الفواكه الجافة والبقول

♥ تصنف الأغذية حسب وظائفها إلى ثلاث مجموعات غذائية :

♦ أغذية الطاقة : وهي الأغذية التي تحتوي على السكريات والدهنيات مثل الحبوب ومشتقاتها ، الحلويات ، العسل ، والزبدة

♦ أغذية النمو والبناء : تشمل هذه الأغذية مختلف أنواع لحوم الحيوانات والحليب ومشتقاته والبيض وبعض البقول الجافة.

♦ أغذية الوقاية : تشمل الأغذية التي تقي الجسم من الأمراض وتتوفر أساسا في الخضروالغلال

♣ يتناول الإنسان ثلاث وجبات رئيسية في اليوم : فطور الصباح ، الغداء والعشاء.

♣ تشمل الوجبة الغذائية المتوازنة على أغذية النمو وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية.

♣ تختلف مكونات الوجبة الغذائية حسب السن والمجهود البدني المبذول:

- يحتاج المسن إلى قدر أكبر من أغذية الوقاية.

- يحتاج الرضيع إلى قدر أكبر من أغذية النمو.

- يحتاج الرياضيون والعمل إلى قدر أكبر من أغذية الطاقة.