

تنوع الأغذية بالنسبة للإنسان

يحتاج الجسم يومياً إلى عناصر غذائية وسعارات حرارية هامة لكي يبقى في صحة جيدة إن تناول غذاء صحي ومتوازن يُعد أمراً مهماً .

الأغذية التي يحصل عليها الإنسان تكون بمقدار ثلات مرات يومياً :

***فطور الصباح :** هو أول وجبة أساسية يجب تناولها وتكون فائدته في توفير الطاقة لضمان النشاط الذهني والبدني .

*** الغذاء :** يجب أن يكون متوازناً وغير دسم وسهل الهضم .

***العشاء :** يجب أن يكون متوازناً وسهل الهضم وأن تتوفر فيه أغذية من المجموعات الثلاث .



يُعد الماء عنصراً غذائياً أساسياً ولله دورٌ رئيسيٌّ في جسم الإنسان إذ أن جميع أجهزة وخلايا وأنسجة الجسم تحتاجه لإتمام وظائفها، كما يُشكّل الماء ما نسبته 60% من جسم الإنسان .

ت分成 الأغذية التي يتناولها الإنسان إلى ثلاثة أنواع ، وتضم ما يلي:

أغذية النمو

هي عناصر للنمو والبناء وتضم ما يلي :

***الزلاليات النباتية :** والتي تضم الحمص ، والفول ، والعدس ، واللوبيا وغيرها.



***الزلاليات الحيوانية** : وتشمل اللحوم الحمراء والبيضاء ، واللحم ، ومشتقاته ما عدا الزبدة ، إضافةً للبيض.



أغذية الطاقة

هي عناصر تمد الجسم بالطاقة، وتضم ما يلي :

* **الأغذية النشوية كالخبز والأرز .**



* **الأغذية الدهنية كالزبدة والزيوت النباتية إضافةً للشحوم.**



أغذية الوقاية

هي عناصر لـلوقاية وحماية الجسم من الأمراض والمشاكل الصحية ، وتضم ما يلي:

* **الفيتامينات كالخضر والفواكه الطازجة وكذلك المطبوخة.**

