

تنوّع الأغذية بالنّسبة للإنسان

يحتاج الجسم يوميًا إلى عناصر غذائية وسعرات حرارية هامة لكي يبقى في صحة جيّدة إنّ تناول غذاءٍ صحيٍّ ومتوازن يُعدّ أمرًا مهمًّا .

الأغذية التي يحصل عليها الإنسان تكون بمقدار ثلاث مرات يوميًا :

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

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

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



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

تقسم الأغذية التي يتناولها الإنسان إلى ثلاثة أنواع ، وتضمّ ما يلي:

أغذية النمو

هي عناصر للنموّ والبناء وتضمّ ما يلي :

***الزلاّيات النباتيّة :** والتي تضم الحمص ، والفول ، والعدس ، واللوبيا وغيرها.



*الزلائيّات الحيوانيّة : وتشمل اللحوم الحمراء والبيضاء ، والحليب ، ومشتقاته ما عدا الزبدة ، إضافةً للبيض.



أغذية الطاقة

هي عناصر تمدّ الجسم بالطاقة، وتضمّ ما يلي :
* الأغذية السكرية كالعسل والسكر.
* الأغذية النشوية كالخبز والأرز .



* الأغذية الدهنية كالزبدة والزيوت النباتية إضافةً للشحوم.



أغذية الوقاية

هي عناصر للوقاية وحماية الجسم من الأمراض والمشاكل الصحيّة ، وتضمّ ما يلي:
* الفيتامينات كالخضر والفواكه الطازجة وكذلك المطبوخة.

