

رحلة الغذاء المتوازن: بناء، طاقة، ووقاية

يُصنف الغذاء إلى ثلاث مجموعات رئيسية بناءً على وظائفها: "النمو" لبناء الأنسجة، و"الطاقة" لتزويد الجسم بالوقود اللازم، و"الوقاية" لحماية الجسم من الأمراض وتنظيم عملياته الحيوية.



أغذية الوقاية: درع حماية جسمك

almajalah.com

دور أغذية الوقاية



تحصين الجسم
تقوي المناعة ضد
الجرائيم والفيروسات
المختلفة.



تنظيم وظائف الجسم

تضمن سلامة العمليات
الحيوية والحواس
كالبصر والسمع.



أين نجدها وما قيمتها؟

المصادر الرئيسية
تتوفر بكثرة في
الخضروات الورقية
والملونة وجميع أنواع
الفواكه.



almajalah.com

القيمة الغذائية العالية

غنية بالفيتامينات (مثل A
و C) والأملاح المعدنية
(مثل الحديد والكالسيوم).



أغذية الطاقة: وقود جسمك للنشاط والحيوية

almajalah.com



مصادر أغذية الطاقة

السكريات والنشويات



توجد في الخبز، العجين، الأرز، البطاطس، التمر، والعسل.

الدهنيات



تتمثل في الزبدة، والزيوت النباتية، والمكسرات.

أهمية أغذية الطاقة توفير السعرات الحرارية الضرورية

للحفاظ على حرارة الجسم وممارسة الرياضة والعمل والأنشطة الذهنية.

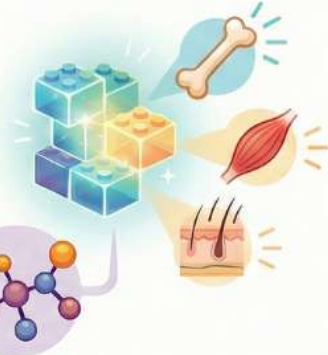


almajalah.com

أغذية النمو: حجر الأساس لجسمك

الوظيفة والقيمة الغذائية
**بناء وتجديد أنسجة
وعضلات وعظام الجسم**
ضرورية جداً في مرحلتي الطفولة
والمراهقة.

**المكون الغذائي
الأساسي هو البروتين**
البروتين هو العنصر الرئيسي في
هذه المجموعة الغذائية.



almajalah.com



من أين نحصل عليها؟

مصادر حيوانية



لحوم حمراء



دجاج



أسماك



بيض



حليب



مشتقاته

almajalah.com

مصادر نباتية



فاصولياء



عدس



حمص