

## مجموعات الغذاء الرئيسية

### Food Groups

يصنف الغذاء الذي نتناوله إلى خمس مجموعات رئيسة، هي:



الكربوهيدرات.

1. البروتينات.

2. الدهون.

3. الأملاح المعدنية.

4. الفيتامينات.



## الكربوهيدرات

أهميتها: مصدر رئيس للطاقة.

مصادرها: البطاطا، المعكرونة، الخبز، التمر، العنب.

من أنواعها: النشا والسكر.

## البروتينات

أهميتها: نمو وبناء الجسم.

مصادرها الحيوانية: اللحوم، الحليب، البيض.

مصادرها النباتية: المكسرات، البقوليات، مثل الفاصولياء.

## الدهون

أهميتها: تمد الجسم بالطاقة.

مصادرها الحيوانية: الزبدة، السمك.

مصادرها النباتية: المكسرات، الزيتون.

## الأملاح المعدنية

أهميتها: تدخل في تركيب بعض أجزاء الجسم ومكوناته.

يحتاج الجسم للكالسيوم لبناء العظام والأسنان.

يحتاج الجسم للحديد لتكوين الدم.

مصادرها:

الحليب ومشتقاته من مصادر الكالسيوم.

الكبد واللحوم الحمراء والخضراوات الورقية كالسبانخ من مصادر **الحديد**.

## الفيتامينات

**أهميتها:** يحتاجها الجسم بكميات قليلة للوقاية من الأمراض.

D يسهم فيتامين ( ) في بقاء العظام والأسنان قوية؛ فهو يُساعد في امتصاص الجسم الكالسيوم اللازم لبناء العظام والأسنان.

C يُساعد فيتامين ( ) على الوقاية من الرشح والإنفلونزا.

## مصادرها:

D مصادر فيتامين ( ): الأسماك، الحليب ومشتقاته، وصفار البيض.

C مصادر فيتامين ( ): البرتقال والليمون.

## الماء

لا يعتبر الماء مادة غذائية، وهو يمثل 70% من جسم الإنسان.

**أهمية الماء للجسم:** يحتاج الجسم للماء لإذابة المواد، ونقلها بين أجزائه المختلفه.

يحتاج الإنسان لشرب (6-8) أكواب ماء يومياً.