

مصادر الأغذية

الغذاء ضروريٌ لجسم الإنسان فهو ينمّيه ويقيه من الأمراض و يُوفّر له الطّاقة
ليستطيع القيام بالعديد من الأعمال .

الأغذية نوعان ::

1 - أغذية ذات مصدر نباتي : وهي جميع المأكولات المنتمّة إلى النباتات.
ك: الحبوب والقمح والشعير والأرز والذرة.



الخضّر : كالطماطم و البصل و البطاطا و الفلفل و الجزر و اللفت و الثوم
والبقدونس و النعناع .





الغلال: كالبرتقال والرمان والتفاح والخوخ والسفزجل والمشمش والتوت
والبطيخ والكبوي والعنب والأناس.

2 - المصدّر الحيواني: وهي جميع المأكولات المنتمبة إلى الحيوانات.

ك: اللحوم : ونجد نوعين : - لحوم حمراء ولحوم بيضاء .

اللحوم الحمراء : مثل: لحم الخروف والعجل.



وَاللَّحُومُ الْبَيْضَاءُ: مِثْلُ: لَحْمِ الدَّجَاجِ وَ السَّمَكِ وَالْأَرْزَابِ.



الْمُنْتَجَاتُ الْحَيَوَانِيَّةُ: كَبَيْضِ الطُّيُورِ، وَحَلِيبِ الْأَبْقَارِ وَالْمَاعِزِ، وَالْأَجْبَانَ ،
وَالْأَلْبَانَ، وَالزَّبْدَةَ.

