**أغذية الطاقة:وهي أغذية يتناولها الإنسان ليكون قادرا على العمل وبذل الجهد.**

**مثل:مشتقات الحبوب(كسكسي،خبز،**

**مقرونة) والزيت والزبدة...**

****









