

أغذية الطاقة: وهي

أغذية يتناولها الإنسان

ليكون قادرا على العمل

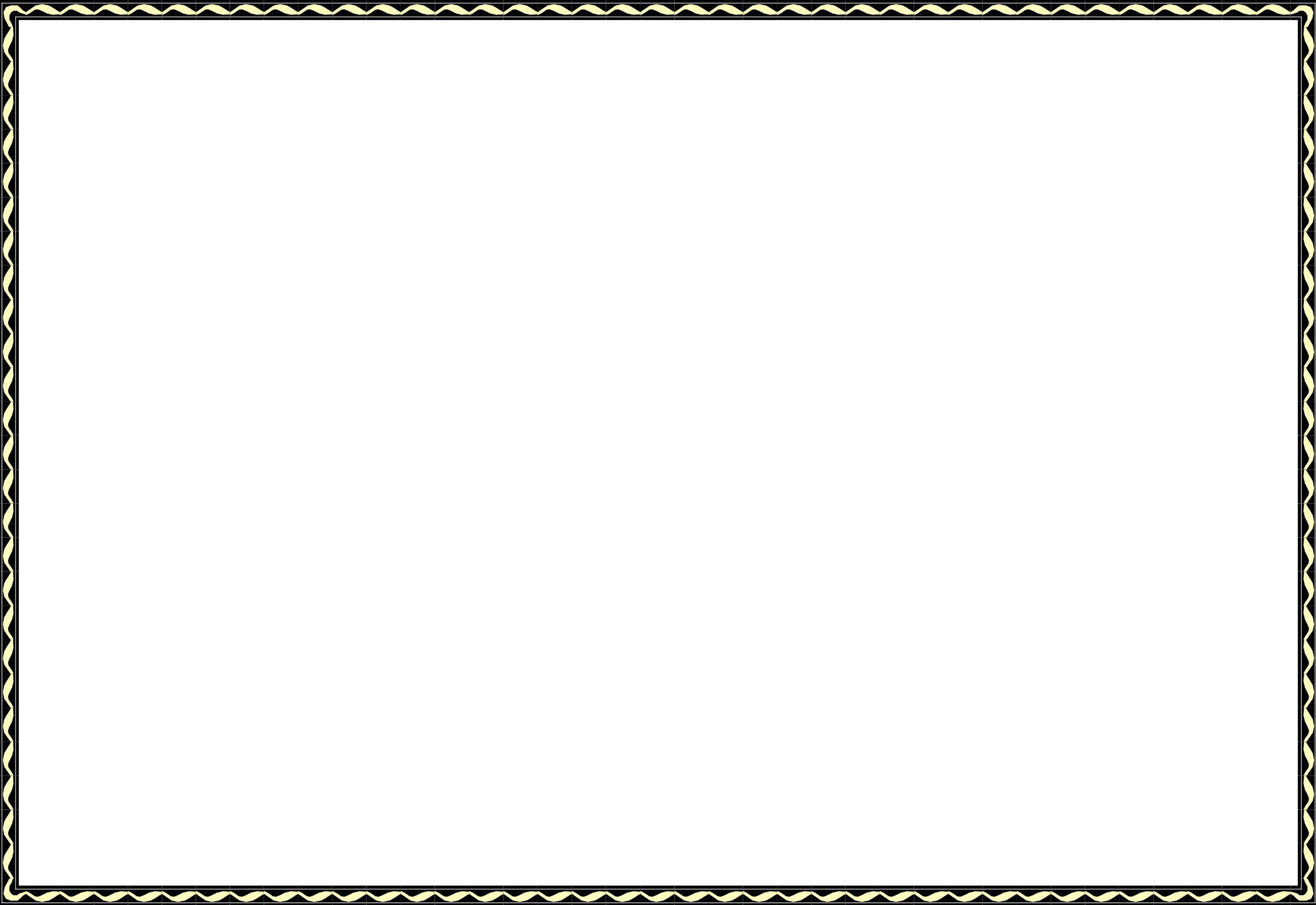
وبذل الجهد.

مثل: مشتقات

الحبوب (كسكسي، خبز،

مقرونة) والزيت

والزبدة...



أَغْذِيَّةُ النَّمُوِّ وَالْبِنَاءِ : هِيَ

الْأَغْذِيَّةُ الَّتِي يَتَّأَوَّلُهَا

الْإِنْسَانُ لِيَنْمُو جِسْمُهُ

نَمُوا سَلِيمًا مِثْلَ اللَّحُومِ

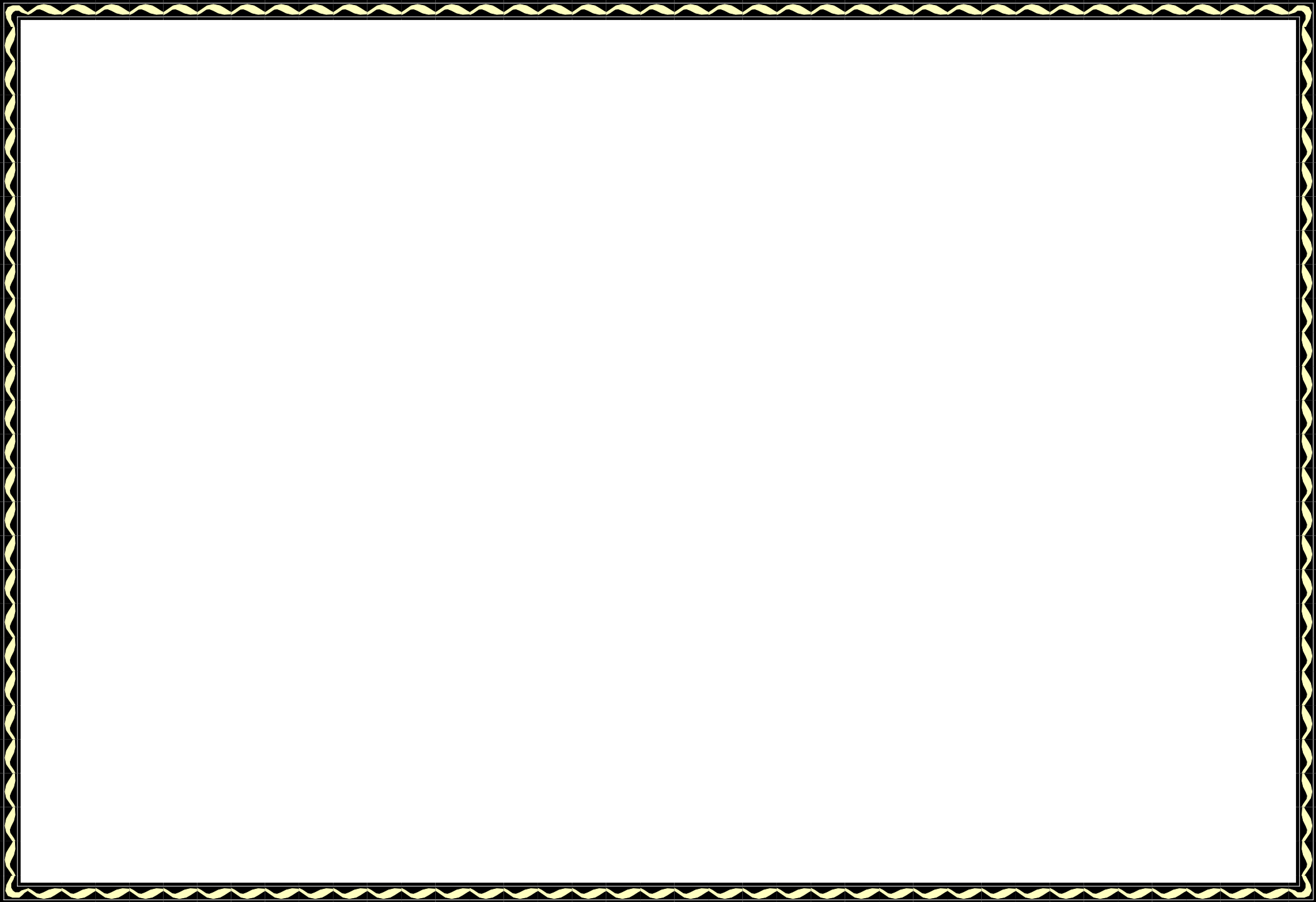
أغذية الوقاية: وهي
الأغذية التي تساعد
الإنسان على حماية
جسمه من الأمراض و

يحتاج الإنسان إلى
أغذية متنوعة حتى
يقوم الجسم بوظائفه
على أحسن وجه:

التَّنَقَّلُ فِي الْبَرِّ: هُوَ

التَّنَقَّلُ عَلَى الْأَرْضِ فِي

الْغَايَةِ أَوْ فِي الصَّحَرَاءِ



التَّنَقُّلُ فِي الْجَوِّ: هُوَ

التَّنَقُّلُ بِاعْتِمَادِ الطَّيْرَانِ.

تُسْتَعْمَلُ الْحَيَوَانَاتُ

أَجْنَحَتَهَا لِتَطِيرَ.

-غذاء الإنسان متنوع

-يتناول الإنسان أغذية

مصدرها حيواني مثل: