

مصادر الأغذية

لَا يَسْتَطِيعُ الْإِنْسَانُ الْبَقَاءَ عَلَى قَيْدِ الْحَيَاةِ
طَوِيلًا إِذَا انْقَطَعَ عَنِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ .
فَالغِذَاءُ ضَرُورِيٌّ لِأَجْسَامِنَا فَهُوَ يُنَمِّيهَا وَيَقْبِيهَا
مِنَ الْأَمْرَاضِ وَ يُوفِّرُ لَنَا الطَّاقَةَ لِنَسْتَطِيعَ
الْقِيَامَ بِالْعَدِيدِ مِنَ الْأَعْمَالِ .



الأغذية التي يتناولها الإنسان مَصْدَرُهَا إمَّا نَبَاتِي أَوْ حَيَوَانِي .
المَصْدَرُ النَّبَاتِي: يَضُمُّ جَمِيعَ الْمَأْكُولَاتِ الْمُنتَمِيَةِ إِلَى النَّبَاتَاتِ .



ك: الحُبوبِ وَالْقَمْحِ، وَالْأرزِ، وَالشَّعِيرِ، وَالذَّرَّةِ.

الخُضَر: كَالطَّمَاظِمِ وَالْبَطَاطَا وَالْفُلْفُلِ
وَاللُّفْتِ وَ الثُّومِ وَ البَصْلِ وَالبَقْدُونِسِ
وَالنَّعْنَاعِ .





الفواكه: كالموز ، والبزنتقال والخوخ
والتفاح، والرمان والسفرجل والمشمش
والتوت، والبطيخ، والكيوي والعنب
والأناناس.

المصدر الحيواني: يضم كافة المأكولات المنتممة إلى الحيوانات.
ك: اللحوم: ونجد نوعين: - لحوم حمراء ولحوم بيضاء.
اللحوم الحمراء: مثل: لحم الخروف والعجل.
واللحوم البيضاء: مثل: لحم الدجاج والسّمك والأرانب.



المنتجات الحيوانية: كبيض الطيور، وحليب الأبقار والماعز، والأجبان،
والزبدة.

