

من إعداد التلميذ: محمد علاء مهني

التغذية عند الإنسان

إن التغذية أساسية عند الإنسان إذ هي تمد الجسم بالطاقة اللازمة و تحميه من الأمراض و لضمان ذلك يجب أن تكون المواد الغذائية متنوعة ذات مصادر حيوانية و نباتية.

المصادر الحيوانية

اللحوم الحمراء:



اللحوم البيضاء:



الاسماك:





الحليب و مشتقاته





البيض





المصادر النباتية:

الخضر:



















الغلال:







البقول:











