

بحث من إعداد التلميذ: **عصام الدين إبراهيم**

السنة الثالثة أ - مدرسة بوغزالة - قصر هلال



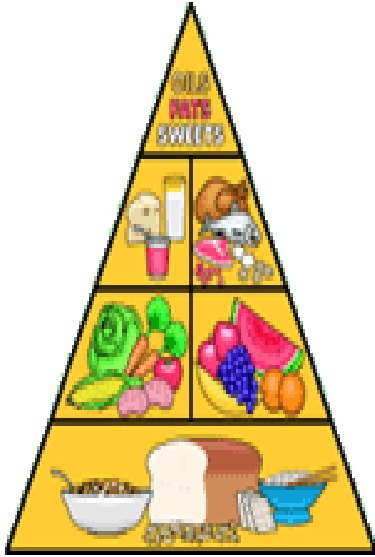
## المجموعات الغذائية ( 1 )



إن تناولكم للأطعمة المختلفة يعطيكم الطاقة والكثير من المواد المغذية للجسم .  
وتعلمون أننا جميعاً يجب أن نتناول يومياً ولو كميات صغيرة من المجموعات الغذائية المختلفة.

**كيف ينمو جسمك :**

يحتاج جسمك إلى أطعمة غذائية متنوعة لينمو ويبقى معافى. والغذاء المتنوع يزودك بالطاقة اللازمة للدراسة واللعب.



يقسم الطعام المغذي إلى مجموعات عدة ، منها :

1- مجموعة الحليب

2- مجموعة

اللحوم

3- مجموعة الحبوب

4- مجموعة الفواكة

5- مجموعة

الخضراوات

مجموعة الحليب والأجبان والألبان :

• تزودنا بالبروتين ، الكالسيوم وفيتامين ( D ) وجميعها مهمة لبناء العظام والأسنان والعضلات .

مجموعة اللحوم :

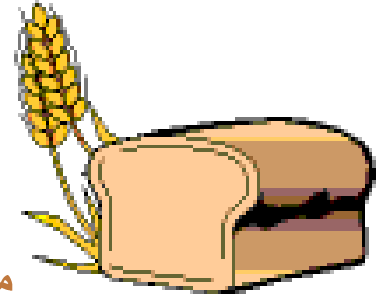
• اللحم الحمراء مثل : لحم العجل والخروف .

• اللحم البيضاء مثل : الدواجن والأسماك .

تزودنا بالبروتين والحديد وفيتامين ( B ) وبعض الأملاح المعدنية اللازمة جميعها لبناء عضلات قوية ودم صحي .

( ولا ننسى أيضاً البيض والبقوليات مثل :

الفاصولياء والبازيلاء ) .



مجموعة الحبوب ، الخبز ، الرز ، المعكرونة :

• جميعها مصادر جيدة للكربوهيدرات التي تعطينا الطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة الحيوية المختلفة .

• وهي تزودنا أيضاً بفيتامين ( B ) والحديد والألياف .