

العناصر الغذائية

هي مجموعة العناصر التي يحتاجها الجسم بالبقاء على حياته والقيام بأنشطة اليومية والتي تتمثل في خمس مجموعات رئيسية وهي:

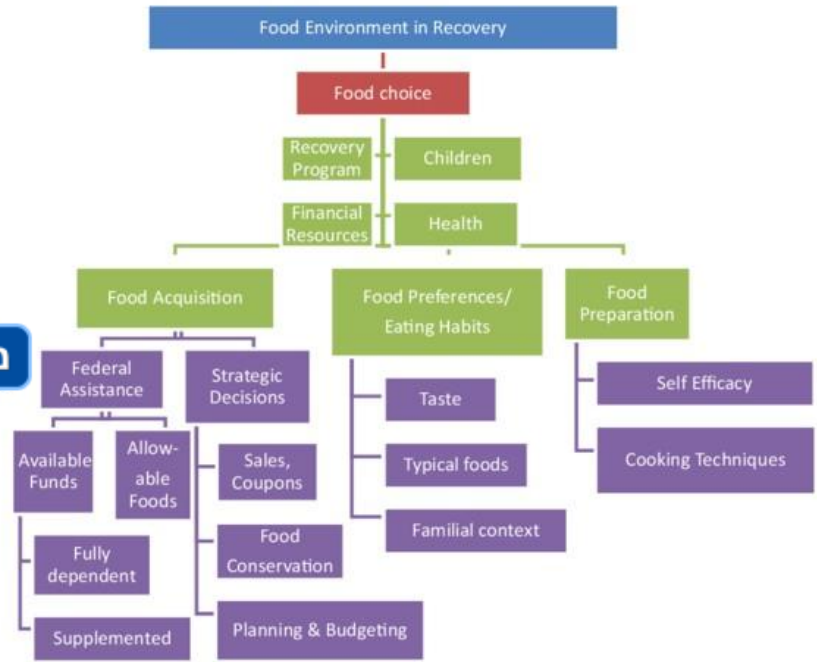
- البروتين.
- الفواكه والخضروات.
- الكربوهيدرات.
- الدهون والسكريات.
- الحليب ومشتقاته.

خريطة مفاهيم العناصر الغذائية

هي صورة توضيحية لأهم العناصر الغذائية التي تدخل في بناء جسم الإنسان، وكيفية الحصول على هذه العناصر من أنواع الطعام المختلفة، وذلك لأهميتها لجسم الإنسان، وكونها عامل هام في الصحة العامة، حيث إن نقص هذه العناصر يؤدي إلى أعراض مرضية تؤثر بشكل كبير على الصحة العامة للإنسان، وفيما يلي سوف نوضح خريطة مفاهيم العناصر الغذائية:



محتويات





خريطة مفاهيم العناصر الغذائية بجودة عالية جاهزة للتحميل

تتوافر العناصر الغذائية في أنواع الطعام المختلفة التي يتناولها الإنسان، ولا يختلف الحصول على هذه العناصر من الطعام عن أخذها من الأدوية، ولكن تكمن الأهمية في جرعة العناصر التي تتناولها، ويفضل أن يتبع الإنسان حمية غذائية غنية بالعناصر الغذائية حتى لا يحدث له نقص في أي عنصر من هذه العناصر، وسوف نقدم فيما يلي خريطة مفاهيم العناصر الغذائية جاهزة للطباعة:

يشكون غذاؤنا من عناصر غذائية مهمة هي:

العناصر الغذائية





العناصر الغذائية

غذائي



المضاهيم الرئيسية

- النمو
- المصدر

العناصر الغذائية:



مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة. في الشكل أدناه مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك يومياً فإن تغذيتك سليمة، وهي: