

المجموعات الغذائية

أغذية البناء والنمو

اللحوم الحمراء. الدجاج. السمك. البيض. الحليب البقول الجافة كالجلبان و اللوبيا والحمص والفاول والعدس

*المركبات الغذائية: الزلايات أو البروتينات

*الوظيفة: تساهم في نمو الجسم وبناء خلاياه وتجديد الانسجة

أغذية الطاقة

الزبدة. الزيت. الشحوم. البطاطا. العسل. السكر. الحبوب ومشتقاتها كالسميد و الكسكسي و الدقيق والخبز و الأرز

*المركبات الغذائية: الدهون والسكريات و النشويات

*الوظيفة: توفر الطاقة الحرارية والحركية للجسم

أغذية الوقاية

الخضر والغلال الفواكه الجافة

*المركبات الغذائية: الاملاح والفيتامينات

*الوظيفة:وقاية الجسم من الأمراض وتقوية مناعته

الأملاح؛ هي عناصر غذائية تساعد الجسم في جميع العمليات الحيوية وضرورية للنمو و الوقاية من الأمراض

الكالسيوم؛ هو المكون الأساسي للعظام والأسنان

مصدره؛ الحليب و البيض والخضروات

نقصه يسبب الكساح وتاخر ظهور الأسنان

الحديد؛ مكون أساسي للحريات الحمراء ودور أساسي في نقل الاوكسجين

مصدره؛ الكبد و الخضر والبقول والمكسرات

نقصه يسبب فقر الدم

الفسفور؛ يدخل في تركيبية العظام والأسنان ويوجد في جميع خلايا الجسم

مصدره؛ الحليب و البيض والسمك ومشتقات الحبوب

بعض الأملاح الأخر

الصوديوم واليود والزنك.....

الفيتامينات

ف(أ) للوقاية من مرض العشى الليلي

ف(ج) للوقاية من مرض الاسقربوط

ف(د) للوقاية من مرض الكساح

ف(ب12) للوقاية من مرض فقر الدم

الأمراض الناتجة عن سوء التغذية

النقص في تناول الاغذية أو الافراط في استهلاك نوع واحد منها(سوء التغذية) يتسبب في أمراض منها؛ السمنة و الاسقربوط والسكري و الكساح وتصلب الشرايين والهزال الرزي و.....

مرض الأسقربوط:

*أعراضه:

-انتفاخ اللثة، نزف الدم منها، والشعور بالتعب.

*الأسباب:

-الاقتصار على تناول المصبرات المعلبة -افتقار الأطعمة للأغذية الطازجة

-عدم وجود الفيتامين (ج) في الأغذية

*الوقاية: تناول القوارص والخضر الطازجةوالغلال

مرض الهزال الرزي:

*الأعراض:

-اضطرابات الجهاز الهضمي

-الهزال الشديد

-الخمول وقلة النشاط.

*الأسباب:

-افتقار الأغذية للأطعمة الطازجة

-نقص في المواد الدهنية والسكرية

*الوقاية: تناول أغذية غنية بالبروتينات والدهنيات.

مرض الكساح وتسوس الأسنان:

*الأعراض:

- عظام لينة ينتج عنها تشوه في الطرفين السفليين والعمود الفقري
- تأخر ظهور الأسنان
- ضعف الذاكرة.

*الأسباب:

- نقص في الفيتامين (د)
- افتقار الأغذية إلى الأملاح المعدنية.
- *الوقاية:** تناول الحليب وللبيض والكبد ، السباحة في الصيف والتعرض لأشعة الشمس.

مرض السمنة:

*الأعراض:

- ضخامة الجسم
- الخمول

*الأسباب:

- الإفراط في الأكل
- عدم تنظيم مواعيد الغذاء
- قلة الحركة والنشاط.
- *الوقاية:** عدم الإفراط في تناول الأكلات الغنية بالسكريات والدهنيات
- تنظيم مواعيد الأكل، وتعاطي الأنشطة الرياضية.

مرض السكري:

***الأعراض:** عدم التام الجروح بسرعة

***الأسباب:** الإفراط في تناول السكريات،

***الوقاية:** عدم الإفراط في تناول الأغذية الغنية بالسكريات، تنظيم مواعيد الأكل وتعاطي الرياضة.

مرض تصلب الشرايين:

*الأعراض: ارتفاع ضغط الدم،

*الأسباب: الاقتصار على تناول اللحوم الحمراء والأجبان،

*الوقاية: تناول أغذية طازجة غنية بالألياف، ممارسة الرياضة.

العشى الليلي؛ ضعف البصر ليلاً

*الأسباب: نقص في الفيتامين (أ) في التغذية،

*الوقاية: تناول كبد الحيوانات وأصفر البيض والحليب كامل الدسم ومشتقاته، والخضروات كالجزر والقرع والطماطم

مرض فقر الدم:

*الأعراض:

-نقص عدد الكريات الحمراء في الدم

-الخمول، شحوب الوجه (اصفرار)

-ضيق التنفس وعدم القيام بمجهود عضلي.

*الأسباب:

-افتقار الأغذية إلى الأملاح المعدنية(الحديد)

-افتقار الاغذية إلى الفيتامين (ب12)

*الوقاية: تناول أغذية تحتوي على أغذية حيوانية مثل اللحوم والأسماك والكبد والحليب ومشتقاته، و الخضر الورقية