



www.enajah.tn

النجاح و التميز

الأغذية النباتية / الأغذية الحيوانية

الإيقاظ العلمي

السنة الثانية

(1) يمكن تصنيف الأغذية التي يتناولها الإنسان حسب مصدرها :
✓ أغذية نحصل عليها من النبات : أغذية نباتية مثل: الخضر و
الغلال وزيت الزيتون و مشتقات الحبوب من خبز و كسكسي و
مقرونة...



✓ أغذية نحصل عليها من الحيوانات: أغذية حيوانية مثل: البيض
(من الدجاج) و البط و الإوز و السمان..... و اللحم (من البقر
و الغنم و الماعز و الإبل و الأرنب ...) و العسل (من النحل...)
و الحليب ومشتقاته من زبدة و ياغورت (من البقر و الغنم
و الماعز...)



(2) يحتاج الإنسان إلى أغذية حيوانية و أغذية نباتية.

