

# تنوع الأغذية بالنسبة للإنسان

تقسم الأغذية التي يتناولها الإنسان  
إلى 3 أنواع و تضم مايلي :

**أغذية النمو :**

الزلاليات النباتية : الحمص- الفول-  
اللوبيا وغيرها



**عدس**

**لوبيا**



# فول حمص

الأغذية الدهنية كالزبدة و الزيوت  
النباتية إضافة للشحوم



الزبدة

الزيوت النباتية

أغذية الوقاية هي عناصر للوقاية  
و حماية الجسم من الأمراض و المشاكل  
الصحية و تضم ما يلي الفيتامينات  
كالخضار و الفواكه الطازجة



الخضار      فواكه طازجة