

مكتسبات قبلية:

*-الأغذية التي يتناولها الإنسان من مصدرين عضوي (تتفحم بالحرارة)
ومن

مصدر معدني (لاتتفحم بالحرارة) .

*-الأغذية التي يتناولها الإنسان من أصل نباتي (مثل الجزر) ومن أصل
نباتي

(مثل السمك) .

*-الأغذية العضوية مثل (السكريات، البروتينات، الدسم،).

*-الأغذية المعدنية مثل (ملح الطعام، اليود، الحديد، الكالسيوم).

*-تصنف الأغذية حسب دورها في الجسم إلى:

1- أغذية الطاقة (من السكريات بالأكثر تليها الدسم).

2-أغذية البناء (من الأملاح المعدنية والبروتينات والماء المعدني).

3-أغذية الصحة ويطلق عليها أيضا أغذية الوقاية (من الفيتامينات).

*-الراتب الغذائي هو كمية الأغذية المتناولة خلال 24ساعة لسد حاجيات

الجسم

الوظيفية.

*-تختلف الرواتب الغذائية من شخص لأخر وهذا حسب:الجنس/ العمر/

النشاط/ المناخ/

*-الرواتب الغذائية الأساسية هي:

1-راتب النمو (للمراهق والطفل) 2-راتب الصيانة (للشخص قليل

النشاط)

3-راتب النشاط (للعامل النشط) 4-راتب الإنتاج (للمرأة الحامل

والمرضع)

*-شروط الراتب الغذائي الجيد: 1-كافي 2-متوازن 3-كامل.

*-تقوم الكائنات الحية أثناء التنفس بامتصاص O2 وطرح Co2 وبخار

الماء.