

مقدمة

تحتاج أجسامنا للغذاء، فبدونه لن تستمر الحياة؛ لأننا لن نحصل على الطاقة التي نلزمنا للقيام بالأنشطة المختلفة، مثل المشي، والجري، ولن نحصل على المواد التي تساعد على نمونا ووقايتنا من الأمراض؛ ما يجعلنا أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التي نُضعفنا وتودي بحياتنا.

صنّف العلماء الغذائية التي نتناولها إلى (5) مجموعات، تُسمى **مجموعات الغذاء الرئيسية**، وكل مجموعة من تلك المجموعات لها أهمية للجسم، ويمكن الحصول عليها من مصادر متنوعة.

الشكل الآتي يبين تلك المجموعات الخمس، ومصادر الحصول عليها:

