

المغذيات

قسمت المغذيات التي يحتاجها الجسم إلى مجموعات، وضعت ضمن هرم يُسمى **الهرم الغذائي**، وتمثل قاعدة الهرم المغذيات التي يحتاجها الجسم بشكل كبير، وفي قمة الهرم المغذيات التي يحتاجها الجسم بشكلٍ أقل.

يشمل **الهرم الغذائي المغذيات التالية:**

1. مجموعة الحبوب.
2. مجموعة الخضار والفواكه.
3. مجموعة الحليب واللحوم.
4. مجموعة الدهون والحلويات.



الهرم الغذائي