

تستعمل الاغذية التي تتناولها من اجل النشاط او البناء او الصيانه يمكننا تصنيف الاغذية حسب دورها الى واحد اغذية بناء وهي الاغذية التي تستعمل من اجل نمو صيانه العضويه وتتمثل في البروتينات الماء الاملاح المعدنية والفيتامينات اثنين اغذية الطاقه هي الاغذية التي توفر للعضويه الطاقه اللازمه لنشاطاتها وتتمثل في الجلوسيدات والليبيدات الدسم