

تستعمل الاغذيه التي تتناولها من اجل النشاط او البناء او الصيانه يمكننا تصنيف الاغذيه حسب دورها الى واحد اغذيه بناء وهي الاغذيه التي تستعمل من اجل نمو صيانه العضويه وتمثل في البروتينات الماء الاملاح المعديه والفيتامينات اثنين اغذيه الطاقه هي الاغذيه التي توفر للعضوين الطاقه اللازمه لنشاطاتها وتمثل في الغلوسيدات والليبيادات الدسم