

المحتويات

7	المقدمة
9	الباب الأول
11	الفصل الأول: مكونات الغذاء
18	الفصل الثاني: البروتينات
26	الفصل الثالث: الكربوهيدرات
31	الفصل الرابع: الدهون
36	الفصل الخامس: الأملاح المعدنية
67	الفصل السادس: الفيتامينات
84	الطاقة
87	التمثيل القاعدي
88	طاقة النشاط
91	الباب الثاني
93	التغذية من الطفولة إلى المراهقة
94	الاحتياجات الغذائية للأطفال
96	المشاكل الصحية المتعلقة بتغذية الأطفال
98	طعام الأطفال المحضر منزلياً
98	اختيارات الطعام المتاحة
100	سلامة وحفظ الطعام
101	أطعمة التسنين
104	أطعمة الأطفال قبل سن المدرسة وخلال سن المدرسة
104	أهمية وجبة الإفطار بالنسبة للأطفال

المحتويات

106	مرحلة المراهقة
107	المشاكل الغذائية للمراهقين
108	الأطعمة السريعة
108	التوصيات الغذائية للمراهقين
110	مرحلة البلوغ
110	أهم توصيات منظمة الصحة العالمية
112	التغذية في المسنين
117	التوصيات الغذائية المسموحة لكبار السن
117	الاحتياجات الغذائية للمسنين
125	الباب الثالث
127	التخطيط للوجبات الغذائية
136	المجموعات الغذائية
144	البدائل الغذائية
151	المراجع العربية
152	المراجع الأجنبية