**Składniki odżywcze** – [substancje chemiczne](https://pl.wikipedia.org/wiki/Zwi%C4%85zek_chemiczny) dostarczane do organizmu przez [pokarm](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pokarm), który dostaje się do niego poprzez [układ pokarmowy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Uk%C5%82ad_pokarmowy) i wydobywane są z niego w procesie [trawienia](https://pl.wikipedia.org/wiki/Trawienie). Elementy produktów spożywczych są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Należą do nich:

* [białka](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bia%C5%82ka)
	+ pełnowartościowe (zwierzęce oraz pochodzące z roślin strączkowych)
	+ niepełnowartościowe (roślinne)
	+ częściowo niepełnowartościowe, czyli zawierające wszystkie [aminokwasy egzogenne](https://pl.wikipedia.org/wiki/Aminokwasy_egzogenne), jednak w niewystarczających człowiekowi ilościach
* [tłuszcze](https://pl.wikipedia.org/wiki/T%C5%82uszcze)
	+ roślinne
	+ zwierzęce
* [węglowodany](https://pl.wikipedia.org/wiki/W%C4%99glowodany)
	+ proste (fruktoza, glukoza, mannoza, galaktoza)
	+ złożone: [dwucukry](https://pl.wikipedia.org/wiki/Disacharydy) (laktoza, sacharoza, maltoza), [wielocukry](https://pl.wikipedia.org/wiki/Polisacharydy) (skrobia,pektyny)
* [witaminy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Witaminy)
* [sole mineralne](https://pl.wikipedia.org/wiki/Sole_mineralne)
	+ [makroelementy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Znaczenie_biologiczne_pierwiastk%C3%B3w) (wapń, fosfor, potas, magnez, chlor, siarka, sód)
	+ [mikroelementy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Znaczenie_biologiczne_pierwiastk%C3%B3w) (żelazo, cynk, miedź, molibden, jod, mangan, kobalt, fluor, selen, chrom)
* [woda](https://pl.wikipedia.org/wiki/Woda)

Składniki odżywcze spełniają trzy funkcje w organizmie:

* budulcową (białko, składniki mineralne) – dostarczają budulca do tworzenia, odbudowy lub utrzymania tkanek,
* energetyczną (węglowodany, tłuszcze) – służą jako "paliwo" dostarczające energii.
* regulującą (witaminy, składniki mineralne) – pomagają regulować procesy zachodzące w ciele.