

الدرس الاول : مجموعات الغذاء

• ما فوائد الغذاء ؟

1. يزود الغذاء الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة
2. يزود الغذاء الجسم بالمواد الضرورية لنموه
3. فضلا (بلاضافة الى) وقاية الجسم من الامراض



• ماذا يمثل الشكل ؟

قطاع دائري على شكل طبق مقسم لأجزاء غير متساوية.

• كم عدد المجموعات الغذاء الرئيسية؟

تصنف الى خمس مجموعات رئيسية .

• لماذا يقسم القطاع لاجزاء غير متساوية؟

وذلك حسب حاجة الجسم لها من كل مجموعة من مجموعات الغذاء.

❖ عدد مجموعات الغذاء الرئيسية ؟



الكربوهيدرات

✓ لنبدأ بالتفصيل ..

• عرف الكربوهيدرات ؟

هي مجموعة غذاء ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة.

• ما أهمية الكربوهيدرات للجسم؟

تمثل مصدر رئيس للطاقة.

• عدد بعض المواد الغذائية التي توجد فيها الكربوهيدرات؟

1. البطاطا 2. المعكرونة 3. الخبز 4. التمر 5. العنب

• عدد الأنواع المعروفة للكربوهيدرات؟

1. النشا 2. السكر .

• وضح: يعد النشا و السكر من أنواعها المعروفة؟

اي ان :اي مادة غذائية تحتوي على النشا و السكر هي من مجموعة الكربوهيدرات

الدهون

• عرف الدهون؟

هي احدى مجموعات الغذاء الرئيسية و التي تمد الجسم بالطاقة .

• ما أهمية الدهون للجسم؟

تمد الجسم بالطاقة

• كيف يمكن الحصول على مجموعة الدهون؟ واذكر مثال؟

1. مصادر حيوانية : مثل : الزبدة و السمك

2. مصادر نباتية : مثل : المكسرات و الزيتون.

البروتينات

• عرف البروتينات؟

هي احدى مجموعات الغذاء الضرورية التي تسهم في نمو الجسم و بنائه .

• كيف يمكن الحصول على مجموعة البروتينات؟ واذكر مثال؟

1. مصادر حيوانية : مثل : اللحوم و الحليب و مشتقاته و البيض

2. مصادر نباتية : مثل : المكسرات و البقوليات

• البقوليات مثل : الفاصوليا و العدس و الحمص و الفول

• علل: يجب أن يتناول الرياضيون كمية كبيرة من البروتينات؟

لان البروتينات تساعد على بناء العضلات

الاملاح المعدنية

• عرف الاملاح المعدنية؟

هي احدى مجموعات الغذاء الرئيسة و التي يحتاجها الجسم لانها تدخل في تركيب بعض أجزائه و مكوناته.

• ما أهمية الاملاح المعدنية لجسم الانسان؟

تدخل في تكوين الدم و العظام

• الجدول التالي يبين بعض الاملاح المعدنية و مصادرها و أهميتها لجسم الانسان

أهمية الاملاح المعدنية	مصادر الاملاح المعدنية	الاملاح المعدنية
1. لبناء العظام 2. بناء الاسنان قوية	الحليب و مشتقاته و بعض الخضراوات	املاح الكالسيوم
لتكوين الدم	الكبد و اللحوم الحمراء و الخضراوات الورقية ومنها السبانخ	املاح الحديد

• ماذا ينتج من نقص الاملاح المعدنية في جسم الانسان؟

يؤدي الى الاصابة بامراض عدة منها هشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم .

الفيتامينات

• ما أهمية الفيتامينات للجسم؟

1. يحتاجها الجسم بكميات قليلة
2. مساعدة الجسم على الوقاية من الامراض
3. القيام بوظائف محددة

• عدد بعض أنواع الفيتامينات ؟

1. فيتامين (D) 2. فيتامين (C)

• عدد مصادر و أهمية الفيتامينات التالية :

من حيث	مصادره	أهميته
فيتامين (C)	البرتقال و الليمون و الفراولة	1.يساعد على الوقاية من الامراض كالرشح و الانفلونزا
فيتامين (D)	الاسماك و الحليب و مشتقاته و صفار البيض	يساعد في بقاء العظام و الاسنان قوية

• علل ينصح بتعرض الجسم لأشعة الشمس ؟

لان أشعة الشمس تنشط تصنيع فيتامين (D) في الجسم

الماء

• كم هي نسبة الماء في جسم الانسان ؟ 70%

• ما أهمية الماء لجسم الانسان ؟

1. نقل الاغذية و توزيعها

2. التخلص من الفضلات

3. تنظيم درجة حرارة الجسم

• كم كوبا نحتاج لشرب في اليوم ؟ (6الى 8) اكواب يوميا

• تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات يؤدي الى : أمراض عدة كالسمنة و

السكري و تسوس الاسنان

• تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي الى : الاصابة بالسمنة و امراض القلب

• يؤدي نقص فيتامين D الى حدوث مشكلات صحية مثل مرض الكساح

- صنف المجموعات الغذاء الرئيسية حسب الجدول :

مجموعة الطاقة	مجموعة البناء	مجموعة الوقاية
الكربوهيدرات	البروتينات	الاملاح المعدنية
الدهون		الفيتامينات

الدرس الثاني : الغذاء المتوازن

- ما أهمية تناول غذاء متوازن؟

للمحافظة على صحة أجسامنا

- لماذا يجب تناول أغذية متنوعة تشمل مجموعات الغذاء الخمس؟

لأنه لا يحتوي نوع واحد من الاغذية على جميع المواد اللازمة للجسم

- عرف الغذاء المتوازن؟

هو الغذاء الذي يحتوي على على المجموعات الرئيسية من الطعام بشكل متوازن.



- عرف الطبق الصحي؟

هو دليل غذائي ذو شكل دائري مقسم الى أجزاء تتناسب في حجمها مع كمية الغذاء التي يجب تناولها من الاغذية المتنوعة في أثناء اليوم .

- ما أهمية استعمال طبق الغذاء الصحي؟

يستعمل طبق الغذاء الصحي بوصفه دليلا غذائيا في كثير من الدول فهو يرشدنا الى كيفية تحضير الوجبات الصحية .

• ماذا تمثل الالوان في الشكل الاتي ؟

1. الأخضر : الخضراوات
2. البني : الحبوب
3. الاحمر: الفواكة
4. البنفسجي : البروتين
5. الازرق: الالبان

• اذكر العادات الغذائية التي يتعين علي اتباعها للمحافظة على صحتي ؟

1. تناول الغذاء الذي يعد في المنزل
2. اشرب كمية كافية من الماء
3. اغسل الخضار و الفواكة جيدا قبل اكلها
4. اقرأ بعناية المعلومات الغذائية المدونة على الاغذية قبل شرائها وانتبه لتاريخ صلاحيتها
5. تجنب تناول الوجبات السريعة
6. لا اكثر من تناول السكاكر و الحلويات
7. النوم الكافي

عادات غذائية يجب تجنبها

عادات غذائية يجب اتباعها

اكثر من تناول السكاكر و الحلويات

اتناول الغذاء الذي يعد في المنزل

تناول الوجبات السريعة

اشرب كمية كافية من الماء

اغسل الخضار و الفواكة جيدا قبل اكلها

اقرأ بعناية المعلومات الغذائية المدونة على الاغذية قبل شرائها وانتبه لتاريخ صلاحيتها

انتهت الوحدة السادسة

بامكانكم حجز بطاقاتكم على منصة الماهر

شرح مصور صوت و صورة طلابي الرائعين .



0797848483