



الدرس الأول: المغذيات

المغذيات هي:

مواد كيميائية توجد في الأطعمة يحتاج إليها الجسم للحصول على الطاقة والنمو والمحافظة على الصحة.

يؤدي النقص فيها الى مشكلات صحية.



تنقسم المغذيات الى:

مغذيات صغرى

يحتاجها الجسم بكميات قليلة



الفيتامينات

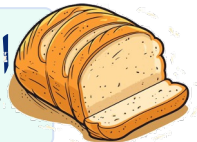
الأملاح المعدنية



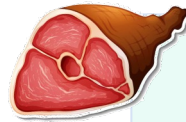
مغذيات كبرى

يحتاجها الجسم بكميات كبيرة

الكربوهيدرات



البروتينات



الدهون



الماء





الدرس الأول: المغذيات

قارن بين كل مما يلي كما هو موضح في الجدول التالي:

وجه المقارنة	الكربوهيدرات	البروتينات	الدهون
الأهمية	المصدر الرئيسي للطاقة...	بناء العضلات. إصلاح الأنسجة التالفة التئام الجروح	مصدر طاقة مركز تكوين أغشية خلايا الجسم امتصاص الفيتامينات
المصدر	الخبز والأرز والبطاطا والحبوب	منتجات الحليب اللحوم والبيض البقوليات	الزيوت النباتية الدهون الحيوانية المكسرات الأسماك واللحوم



الدرس الأول: المغذيات

أكمل العبارات بما يناسبها علمياً:

١. يُنصح باختيار الكربوهيدرات الصحية مثل الشوفان و..... **الخبز الأسمر** لأنها تزود الجسم بالطاقة اللازمة وتدعم الصحة العامة لإحتوائها على..... **الألياف الغذائية**.....
٢. تعتبر البروتينات مصدر للطاقة اذا لم تتوفر..... **الكربوهيدرات** أو..... **الدهون الكافية**.....
٣. تعمل الدهون كعازل حراري على هيئة طبقات دهنية تتجمع تحت الجلد..... **تحتفظ على حرارة الجسم**.....
٤. توفر الدهون طاقة..... **أكبر** ولكنها تستهلك..... **ببطء**، وتوفر الكربوهيدرات طاقة..... **سريعة** ولكن لفترة..... **قصيرة** لأنها تهضم بسرعة
٥. يُنصح بتناول الدهون الصحية الموجودة في الأسماك و..... **زيت الزيتون** و..... **المكسرات**، لدعم صحة القلب والدماغ.
٦. تساعد بعض الدهون على امتصاص الفيتامينات الذائبة مثل فيتامين..... **A**..... و..... **D**..... و..... **E**..... و..... **K**.....



الدرس الأول:المغذيات

الفيتامينات والأملاح المعدنية:

مجموعة غذائية يحتاجها الجسم بكميات قليلة وهي ضرورية للصحة وتقوية المناعة وتنظيم عمل العضلات والأعصاب وتعمل ك محفزات في التفاعلات الحيوية.

توجد في : الفواكة والخضروات والحليب واللحوم

قارن بين كل مما يلي كما هو موضح في الجدول التالي:

وجه المقارنة	فيتامين D	فيتامين C
الأهمية الفيتامينات	امتصاص الكالسيوم وتقوية العظام والأسنان	يساعد في تقوية المناعة وتسريع التئام الجروح
ينتج من نقص الفيتامين	هشاشة عظام وضعف في الاسنان	نقص مناعة . عدم التئام الجروح .

وجه المقارنة	الكالسيوم Ca	الحديد Fe
الأهمية المعدنية	بناء العظام والأسنان	نقل الأكسجين في الدم
ينتج من نقص الأملاح المعدنية	هشاشة عظام	التعب وفقر الدم



الدرس الأول: المغذيات

الماء:

مغذ أساسي... لا يزود الجسم بسعرات حرارية إلا أن الجسم يحتاجه بكميات منتظمة يومياً (٦-٨) أكواب يومياً.

أهميته:

١. تنظيم درجة حرارة الجسم.
٢. نقل المواد داخل الجسم.
٣. التخلص من الفضلات.



الألياف الغذائية:

توجد في الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والبقوليات.

أهميته:

١. الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.
٢. تسهيل حركة الأمعاء.
٣. الوقاية من الإمساك.
٤. ضبط الوزن.

