



## 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:

.....  
يحتاجها الجسم بكميات .....



.....



.....

.....  
يحتاجها الجسم بكميات .....



.....



.....



.....



.....



## الدرس الأول: المغذيات

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

| وجه المقارنة | الكربوهيدرات                        | البروتينات                                 | الدهون                                                |
|--------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| الأهمية      | المصدر الرئيسي<br>.....             | .....<br>إصلاح الأنسجة<br>التالفة<br>..... | .....<br>تكوين أغشية خلايا<br>الجسم<br>.....          |
| المصدر       | الخبز والأرز<br>والبطاطا<br>والحبوب | .....<br>اللحوم والبيض<br>.....            | الزيوت النباتية<br>الدهون الحيوانية<br>.....<br>..... |



## الدرس الأول: المغذيات

## أكمل العبارات بما يناسبها علمياً:

١. يُنصح باختيار الكربوهيدرات الصحية مثل الشوفان و ..... لأنها تزود الجسم بالطاقة اللازمة وتدعم الصحة العامة لإحتوائها على .....
٢. تعتبر البروتينات مصدر للطاقة اذا لم تتوفر ..... أو .....
٣. تعمل الدهون كعازل حراري على هيئة طبقات دهنية تتجمع تحت الجلد ..... ف.....
٤. توفر الدهون طاقة ..... ولكنها تستهلك ....., وتوفر الكربوهيدرات طاقة ..... ولكن لفترة ..... لأنها تهضم بسرعة.
٥. يُنصح بتناول الدهون الصحية الموجودة في الأسماك و ..... و ..... لدعم صحة القلب والدماغ.
٦. تساعد بعض الدهون على امتصاص الفيتامينات الذائبة مثل فيتامين ..... و ..... و ..... و .....

## 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.

الفواكة والخضروات والحليب واللحوم

توجد في :

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

| وجه المقارنة             | فيتامين D                                  | فيتامين C                                      |
|--------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
| الأهمية<br>الفيتامينات   | امتصاص الكالسيوم<br>وتقوية العظام والأسنان | يساعد في تقوية المناعة<br>وتسريع التئام الجروح |
| ينتج من نقص<br>الفيتامين |                                            |                                                |

| وجه المقارنة                    | الكالسيوم Ca         | الحديد Fe            |
|---------------------------------|----------------------|----------------------|
| الأهمية<br>الأملاح المعدنية     | بناء العظام والأسنان | نقل الأكسجين في الدم |
| ينتج من نقص<br>الأملاح المعدنية |                      |                      |



## 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. ....
٣. التخلص من الفضلات.



## الألياف الغذائية:

توجد في الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والبقوليات.

## أهميته:

١. الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.
٢. ....
٣. الوقاية من الإمساك.
٤. ....

