

لماذا نتناول الطعام؟

لماذا يحتاج جسمك إلى الطعام؟ لأن الطعام يمدّ جسمك بالطاقة والمواد الغذائية التي يحتاج إليها للبقاء على قيد الحياة.

الطاقة

- 1- يحتاج كل نشاط تقوم به، مثل ركوب الدراجة أو حتى النوم، إلى الطاقة.
- 2- يعالج جهازك الهضمي الطعام ويحرر الطاقة التي تُستخدم في العمليات الخلوية وكل الأنشطة التي تقوم بها.
- 3- **تُقاس كمية الطاقة الموجودة في الطعام بالسعرات.**
- 4- **(السعرات Cal)** هو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة 1kg من الماء بمقدار 1°C
- 5- تعتمد كمية الطاقة التي يحتاج إليها كل شخص على عدة عوامل، **منها الوزن والعمر ومعدل النشاط والجنس**

المواد الغذائية

- 1- **(المواد الغذائية)** وهي مواد توفر الطاقة والمواد اللازمة لتطور الخلايا ونموها وإصلاحها.
- 2- وتعتمد أنواع وكميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الشخص على العمر والجنس ومعدل النشاط.
- 3- حيث **يحتاج الأطفال الرضع إلى الدهون** في وجباتهم الغذائية أكثر مما يحتاج إليها الأطفال الكبار
- 4- وتحتاج **السيدات إلى الكالسيوم والحديد أكثر من الرجال.**
- 5- يحتاج الأشخاص **النشطون إلى المزيد من البروتين.**
- 6- مجموعات المواد الغذائية **السهة** وأدوارها في الحفاظ على الصحة.

مجموعات المواد الغذائية

- 1- **مجموعات المواد الغذائية الستة هي البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتمينات والمعادن والماء.**
- 2- تؤدي كل مادة غذائية وظيفة مختلفة في الجسم. ولكي تتمتع بصحة جيدة، يجب أن تتناول أطعمة من كل مجموعة يوميًا

أولا البروتينات

- 1- تتكوّن معظم الأنسجة الموجودة في جسمك من البروتينات
- 2- **(البروتين)** عبارة عن جزيء ضخم يتكوّن من **الأحماض الأمينية.**
- 3- يحتوي البروتين على الكربون والهيدروجين والأكسجين والنيتروجين، وأحيانًا الكبريت.
- 4- **تؤدي البروتينات العديد من الوظائف**



البروتينات

www.ahmarahj.com

- 1- مثل توصيل الإشارات بين الخلايا
- 2- والحماية ضد الأمراض
- 3- دعم الخلايا
- 4- تسريع التفاعلات الكيميائية.
- 5- ضرورة للحفاظ على الاتزان الداخلي أو لتنظيم الظروف الداخلية للكائن الحي مهما حصلت تغيّرات في بيئته
- 6- تتكوّن البروتينات في جسمك من توافق من **20 حمضا أمينيا مختلفا.**
- 7- يوجد في اللحوم الحمراء - البيض - البقوليات - الفول السوداني

ثانيا الكربوهيدرات

- 1- تشمل المصادر الجيدة للكربوهيدرات الفاصولياء الحمراء والفاكهة والخضروات- المكرونّة - الخبز - البطاطس
- 2- **(الكربوهيدرات)** عبارة عن جزيئات تتكوّن من ذرات الكربون والهيدروجين والأكسجين
- 3- تعدّ المصدر الرئيس للطاقة في الجسم
- 4- **ما الأشكال الثلاثة للكربوهيدرات؟** 1- النشويات 2- السكريات 3- الألياف



الكربوهيدرات

ثالثا الدهون

- 1- **(الدهون) (الشحوم)** تمدّ الجسم بالطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات.
- 2- تشكل الدهون جزءًا أساسيًا من أغشية الخلية ب - تساعد دهون الجسم في عزله عن درجات الحرارة الباردة
- 3- لكن إذا كانت كمية الدهون مفرطة في نظامك الغذائي، فسيؤدي هذا إلى مشكلات صحية.
- 4- أن تتراوح نسبة الدهون بين 25 و 35% من كمية السعرات التي تستهلكها.
- 5- **ما فننا الدهون؟** 1- **الدهون المشبعة** 2- **غير المشبعة.**
- 6- يزيد النظام الغذائي الغني بالدهون المشبعة مستويات **الكوليسترول**، مما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب



الدهون

رابعا الفيتامينات

- 1- **(الفيتامينات)** مواد غذائية يحتاج إليها الجسم بكميات صغيرة بغرض النمو وتنظيم الوظائف والوقاية من الأمراض
- 2- **ماذا يحدث إذا لم تتناول كمية كافية من أحد الفيتامينات أو أكثر؟** قد تظهر عليك أعراض نقص الفيتامينات.

الجدول 1: الفيتامينات والمعادن

الفيتامين	المصادر الجيدة	الغائدة الصحية
فيتامين B ₂ (الرايبوفلافين)	اللبن، اللحوم، الخضروات	يساعد في إطلاق الطاقة من المواد الغذائية
فيتامين C	البرتقال، البروكلي، الطماطم، الكرفس	يساعد في نمو أنسجة الجسم وعلاجها
فيتامين A	الجزر، اللب، البطاطا الحلوة، البروكلي	يعزز الرؤية الليلية، ويساعد في الحفاظ على الجلد والعظام

خامسا المعادن

- 1- (المعادن) وهي عبارة عن مواد غذائية غير عضوية لا تحتوي على الكربون
- 2- وتساعد الجسم على تنظيم العديد من التفاعلات الكيميائية.
- 3- على غرار الفيتامينات، إذا لم تتناول كمية كافية من معادن محددة، فقد تُصاب بنقص في المعادن
- 4- ما المعادن الغذائية؟ هي العناصر الفلزية التي يحتاج إليها الجسم لأداء وظائفه بشكل صحيح.

المعدن	المصادر الجيدة	الفائدة الصحية
الكالسيوم	اللبن، السبانخ، الفاصولياء الخضراء	يبني عظامًا وأسنانًا قوية
الحديد	اللحوم، البيض، الفاصولياء الخضراء	يساعد في نقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم
الزنك	اللحوم، الأسماك، القمح/الحبوب	يساعد في تكوّن البروتينات

الماء

- 1- معظم جسمك يتكوّن من الماء، وهو ضروري لحدوث التفاعلات الكيميائية في جسمك
- 2- تفقد الماء أيضًا عندما تتعرق وتتبول وتنفس.
- 3- قد تُصاب بالجفاف إذا لم يُعوّض الماء المفقود
- 4- أعراض الجفاف العطش والصداع والضعف والدوار وقلة التبول أو عدم التبول.
- 5- متى تحتاج إلى زيادة مقدار الماء الذي تشربه؟ ممارسة التمارين أو يكون الجو دافئًا أو حارًا وعندما تكون مريضًا

المادة الغذائية	مثال من الأغذية
الكربوهيدرات	الأرز، القمح، الذرة، البطاطس
الدهون	زيت الزيتون، الأفوكادو
المعادن	الخضروات، الحبوب الكاملة، اللبن، اللحم
البروتينات	الأسماك، العسل، اللحم البقري، لحم الدجاج
الفيتامينات	البرتقال، البروكلي
المياه	الماء، العصائر

الطعام الصحي

الجدول 2 الكميات اليومية الموصى بها من كل مجموعة غذائية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و13 عامًا

المجموعة الغذائية	الكميات اليومية للذكور من سن 9 إلى 13 عامًا	الكميات اليومية للإناث من سن 9 إلى 13 عامًا	أمثلة للأطعمة
الحبوب	ما يعادل 6 أونصات	ما يعادل 5 أونصات	دقيق القمح الكامل، خبز الردة، الأرز الأسمر
الخضروات	كوبان ونصف	كوبان	البروكلي، السبانخ، الجزر
الفاكهة	كوب ونصف	كوب ونصف	التفاح، الفراولة، البرتقال
الدهون	5 ملاعق صغيرة أو أقل	5 ملاعق صغيرة أو أقل	زيت الكانولا، زيت الزيتون، الأفوكادو
اللبن	3 أكواب	3 أكواب	اللبن، الجبن، الزبادي
اللحوم والبقوليات	5 أونصات أو أقل	5 أونصات أو أقل	الأسماك، البقوليات، اللحم البقري منزوع الدهن، لحم الدجاج منزوع الدهن

أولا نظام غذائي متوازن

- 1- يحتوي النظام الغذائي الصحي على كربوهيدرات وبروتينات ودهون وفيتامينات ومعادن وماء.
- 2- فإن تناول وجبات غذائية متوازنة يضمن حصول جسمك على المواد الغذائية التي يحتاج إليها لأداء وظائفه.

ثانيا ملصقات الأطعمة

- 1- كيف ستعرف المواد الغذائية التي تحتوي عليها هذه الأطعمة؟ يمكنك أن تنظر إلى ملصقات الأطعمة
- 2- ما أهمية ملصقات الأطعمة؟ تساعدك على تحديد كمية البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمواد الأخرى الموجودة في الطعام.