

# رهام الصغير

3/د/

المدرسة الابتدائية الطاهر صفر

2013-2012



بسم الله الرحمن الرحيم  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



## أغذية البناء / الطاقة / الوقاية



### الهدف من هذا البحث

أن يتعرف المتعلم على أغذية البناء وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية ويعي أهمية كل واحدة منها لجسم الإنسان.

يتغذى الإنسان لينمو ويحافظ على سلامة جسمه وليستمد من الأغذية الطاقة اللازمة لأنشطته المختلفة، ولذلك تصنف الأغذية إلى ثلاث مجموعات غذائية: أغذية الطاقة وأغذية البناء والنمو وأغذية الوقاية.

## أغذية الطاقة:

هذه الأغذية توفر السكريات والدهنيات التي تزود الجسم بالطاقة اللازمة. وهي ضرورية لكل إنسان وخاصة للعامل الذي يبذل جهدا كبيرا في عمله. وأغذية الطاقة الموفرة للسكريات، تتكون من الحبوب ومشتقاتها ومن الثمار والفواكه والعسل، وهي أغذية تزود الجسم بعد هضمها بسكر العنب الذي يعتبر الوقود الأساسي لتوفير الطاقة للجسم إذ أن أكسدته في مستوى الخلايا تنتج طاقة ضرورية لعمل العضلات ولمختلف خلايا الجسم كالكريات الحمراء وللخلايا العصبية.

أما أغذية الطاقة التي توفر الدهنيات، فتوجد أساسا في الأغذية الحيوانية كالشحوم والزبدة وفي بعض الأغذية النباتية كالزيوت. وهذه الأغذية الدهنية تزود الجسم بالطاقة كما تساعد على إذابة بعض الفيتامينات كفيتامين أ وفيتامين د.



## أغذية البناء والنمو:

تشمل هذه الأغذية مختلف أنواع لحوم الحيوانات والحليب ومشتقاته والبيض وبعض البقول الجافة كالفاصوليا (لوبيا باللهجة التونسية) والحمص والفل والعدس. وهذه الأغذية يحتاجها الجسم لأنها توفر له الزلايات، وحاجة الجسم لهذه الزلايات تختلف من شخص لآخر حسب السن والجنس وحسب الحالة الفيزيولوجية التي يوجد عليها الجسم، إذ تفوق حاجيات الطفل والشاب إليها حاجة الكهل والشيخ، كما تزداد إليها حاجيات المرأة المرضعة.



## أغذية الوقاية :

تشتمل الأغذية التي تقي الجسم من الأمراض على الأملاح المعدنية والفيتامينات التي تتوفر بصفة عامة في الخضروات والثمار. والجسم محتاج إلى أنواع مختلفة من الأملاح المعدنية وخاصة منها الكالسيوم والحديد واليود وملح الطعام. فالكالسيوم مثلا ضروري لبناء النسيج العظمي ولتخثر الدم ولعمل الجهاز العصبي وهو يوجد خاصة في الأجبان والحليب.

