

بحث حول



التغذية عند الانسان



للتلميذة:

نور بن صالح

السنة الثالثة "ب"

التغذية عند الانسان:

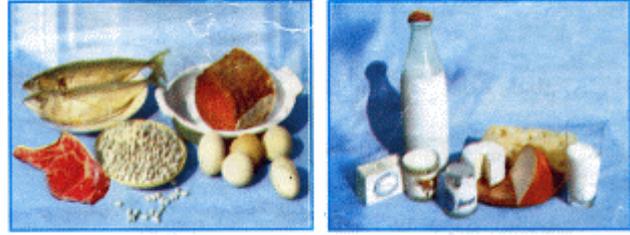
الأغذية مختلفة المصدر إما أن تكون حيوانية أو نباتية إضافة إلى الماء والأملاح المعدنية.

تقسيم الأغذية:

تنقسم الأغذية إلى ثلاثة مجموعات.

1. أغذية النمو

أغذية النمو



- الزلايات الحيوانية: اللحم - السمك - البيض - الحليب ومشتقاته ما عدا الزبدة...
- الزلايات النباتية: الفول - الحمص - اللوبيا - العدس...

2. أغذية الطاقة

أغذية الطاقة



- السكريات: السكر - المعجون - العسل...
- النشويات: الخبز - العجين - الأرز...
- الدهون: الزبدة - الشحوم - الزيوت النباتية...

3. أغذية الوقاية

أغذية الوقاية



- الفيتامينات والأملاح: الغلال - الخضر الطازجة والمطبوخة - المياه المعدنية - ملح الطعام...

ويعتبر الغذاء صحيًا ومتوازنًا إذا اشتمل على أغذية النمو وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية.

الوجبة الغذائية:

- هي كمية الأغذية التي يتناولها الإنسان 3 مرات في اليوم التي يجب أن تشتمل على أنواع الأغذية الثلاثة: {نمو وبناء | طاقة | وقاية} ولكي تفي الوجبة بما يتطلبه الجسم من غذاء يتأكد إتباع النصائح التالية:
- تنويع الأغذية في كل وجبة ليحصل الفرد على ما يحتاج إليه جسمه من مواد بناء وطاقيّة ووقائيّة مع الماء والأملاح والفيتامينات.
 - تناول كمية من الغذاء تتناسب مع النشاط والسنّ والجنس، فكلّما ازداد النشاط ازدادت حاجة الجسم إلى الطاقة، كما أنّ الجسم في فترة نموه يتطلب كمّيات كافية من الأغذية البناءة.



عادات غذائية حسنة

طريقة تناول الطعام:

لكي يحصل جسمك على تغذية سليمة، لا يكفي أن تملأ معدتك بالطعام. بل يجب أن تأكل في هدوء وعلى مهل، وأن تمضغ الطعام جيدا، حتى يكون من السهل هضمه. كما يجب مراعاة النظافة التامة، على المائدة وفي المطبخ أيضا.

أوقات تناول الطعام:

عدد كبير من الأطفال يأكلون في أي ساعة من ساعات النهار، وهذا خطأ. فمن الأمور الهامة، أن تتناول إفتارا جيدا قبل الخروج للذهاب إلى المدرسة ووجبة مناسبة في وقت الغذاء. أمّا في المساء، فيكفي تناول طعام خفيف، لا يثقل المعدة قبل النوم.



الأسنان:

يجب مضغ الطعام مضغا جيدا، لذلك يجب المحافظة على أسنانك سليمة دائما، بتنظيفها بالفرشاة بعد كل وجبة. فبقايا الطعام التي تبقى بين الأسنان، تفسد بسرعة، وتسبب للأسنان تسوّسا وأمراضا.

المشروبات:



شرب الماء ضروري لأنّ الماء هو أساس الحياة وتناول مشروبات أخرى لا يقلّ أهميّة عن الطعام، لذلك يجب اختيار السوائل المناسبة. ويجب الامتناع عن شرب السوائل شديدة البرودة. وأفضل شراب لنا جميعا هو الحليب.



ومن العادات الغذائية الحسنة، الحرص على تناول فطور الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة أو القيام بأي نشاط، ويجب أن يحتوي خاصة على أغذية طاقية وواقية {حليب - خبز - زبدة - قهوة - عسل - عصير غلال ...} مع تفادي الإكثار من أكل الحلويات.

حوصلة

أمثلة	فوائدها	عناصرها الغذائية	المجموعة الغذائية
اللحوم, البيض, السمك, الحليب و مشتقاته, البقول الجافة كالفول و الحمص	النمو تجديد الخلايا و الأنسجة	الزلاييات	أغذية النمو/ البناء
الخبز, الكسكسي, البطاطا, مشتقات الحبوب	مصدر للطاقة الحرارية و الحركية	النشويات	أغذية الطاقة
الشحوم, الزيوت, الزبدة		الدهنيات	
العسل, الفواكه, الحليب, الغلال, المرطبات		السكريات	
الخضر, الغلال, الفواكه	وقاية الجسم من الأمراض	الأملاح المعدنية الفيتامينات الألياف	أغذية الوقاية