

المدرسة الابتدائية بوغزالة قصر هلال

التغذية و الأغذية عند الإنسان (وظائف الأغذية)

اعداد: هديل الكعلي

السنة: الثالثة أ

السنة الدراسية: 2011-2012

يتغذى الإنسان لتوفير حاجيات جسمه الأساسية. فلتوفير الطاقة

يستهلك أغذية غنية بالسكريات و النشويات و الدهون. فأمّا

السكريات فتتوفر في الغلال و الخضر و العسل و المرطبات. و أمّا

النشويات فتكثر في الحبوب و البقول الجافة. و أمّا الدهون فنجدها في

الزيوت النباتية و الحيوانية كما نجدها في الفواكه الجافة. و لينمو

الإنسان فإنه يحتاج إلى أغذية الزلاليات و هي المكون الأساسي لخلايا

الجسم. و لا تقتصر الزلاليات على الأغذية الحيوانية بل إن العديد من

الأغذية النباتية تحتوي على عناصر النمو فإذا نظرنا في مصادر

الزلاليات النباتية وجدناها تشمل البقول الجافة كالعدس و الحمص و

اللوبيّا و الفول كما تشمل الحبوب و مشتقاتها كالخبز و الكسكسي و

الأرز.....

إن الغذاء ضروري لاستمرار حياة الإنسان و المحافظة على

نشاطات الجسم المختلفة و ما تسمع من أخبار المجاعة و موت آلاف

الأشخاص؛ وبخاصة الأطفال في الدول الفقيرة إنما بسبب الجوع ونقص الغذاء كمأ ونوعا مما يساعد في انتشار الأمراض ويحتاج جسم الإنسان الغذاء للقيام بما يأتي:

بناء الأنسجة اللازمة لنموّ الجسم . 

تعويض ما يتلف من الخلايا والأنسجة. 

إعطاء الطاقة اللازمة لدفع الجسم والحركة . 

حماية الجسم من الأمراض ورفع المناعة لدى الإنسان . 

مهم في تنظيم العمليات الحيوية من تنفس ونقل وإخراج 

وتكاثر وغيرها .

وظائف الأغذية:

1)النّموّ والبناء

2) الطّاقة

تحقق نمو الجسم



تضمن النشاط والحركة



3) الوقاية من الأمراض

تقي الجسم من الأمراض



1) الأغذية المساعدة على نموّ وبناء الجسم.

الأغذية الغنيّة بالزّلايّات و البروتين تساعد على نموّ الجسم.

وظيفة التّموّ والبناء	
الزّلايّات	
أغذية نباتيّة	أغذية حيوانيّة
<p>البقول الجافة</p> <p>(حمّص، عدس، لوبيا...)</p> 	<p>الحليب و مشتقاته</p> 
	<p>اللّحوم الحمراء اللّحوم البيضاء الأسماك</p> 
	<p>البيض</p> 

(2) الأغذية التي تزود الجسم بالطاقة.

الأغذية الغنية بالدهنات والأغذية الغنية بالسكّريات والأغذية الغنية بالنشويات تزود الجسم بالطاقة.

النشويات	السكّريات	الدهنات
   	 	 
العجين الكسكسي الدقيق	السكّر	الزيت
البطاطا...	العسل	الزبدة
الخبز	الحلويات	الشحوم

3) الأغذية التي تقي الجسم من الأمراض.

الأغذية الغنيّة بالفيتامينات وبالألاح المعدنية وهي **الخضر والغلل** تقي الجسم من الأمراض.



كيف تكون الوجبة الغذائية متوازنة ؟

تكون الوجبة الغذائية متوازنة إذا تضمّنت أغذية النّموّ وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية مجتمعة.

😊 الأطفال يحتاجون أكثر من الكبار إلى أغذية

النّموّ والبناء.



يحتاج العمال والرياضيون إلى كمية أكبر من أغذية الطاقة لأنهم



يقومون بأنشطة بدنية مرهقة.

عندما يصل الإنسان إلى سن الشيخوخة، يصاب جسمه بالهرم والضعف، ويصير عرضة إلى الأمراض؛ لذلك فإن المسنين يحتاجون إلى كمية أكبر من أغذية الوقاية.



مكونات النظام الغذائي الصحي



إن الغذاء الصحي من الدعامات الأساسية التي تمنحنا حياة صحية مليئة بالحيوية والنشاط، فما مكونات النظام الغذائي الصحي الذي يوفر لنا ما نحتاجه من عناصر غذائية ضرورية لصحة الجسم وعافيته؟

يستلزم الطعام الصحي تناول كميات متوازنة من المواد المغذية؛ فلكي تتمكن أجهزة الجسم من أداء وظيفتها على أكمل وجه لا بد من توفر كميات كافية من البروتينات والكربوهيدرات والدهون والمعادن

والفيتامينات والسوائل، ويعد النظام الغذائي الذي يفتقر تماما لأحد هذه العناصر نظاما غير صحي ويؤدي إلى اعتلال الصحة بشكل أو بآخر، بل إن النظام الغذائي الصحي هو باختصار: تناول تشكيلة واسعة من الأطعمة بكميات متوازنة، ليس الهدف منها الحصول على الكثير من السعرات الحرارية أو التركيز على صنف واحد من الأطعمة..، ويقسم الغذاء إلى خمس مجموعات رئيسية ضمن الهرم

الغذائي هي:

- 1- الفواكه.
- 2- الخضار.
- 3- اللحوم والسّمك والدجاج والبيض والمكسرات والبقول.
- 4- الخبز والأرز والمقرونة.
- 5- الحليب ومشتقاته (اللبن واللبنة والجبن).

❖ مكونات النظام الغذائي الصحي للأطفال والمراهقين.

كثيرا ما يتساءل الأطفال والمراهقون عن الطعام المغذي المناسب لهم والذي يمنحهم صحة جيدة وجسما رشيقا، فيما يلي بعض المكونات الغذائية، ومدى التركيز عليها في المجموعات الغذائية:

المجموعة الغذائية	مدى التركيز
الخضار	في أي وقت أحيانا من وقت لآخر الطازجة والمجمدة والمعلبة الخضار المشوية الخضار المقلية
الفواكه	في أي وقت أحيانا من وقت لآخر الطازجة والمعلبة عصائر الفواكه المركزة 100%، والفواكه المجففة الفواكه المعلبة في شراب مركز
اللحوم ومصادر البروتين الأخرى	في أي وقت أحيانا 1- لحم البقر منزوع الدهون. 2- الدجاج والدّيك الرّوميّ بدون الجلد. 3- سمك التونة المعلب في ماء. 4- بياض البيض. 1- شطائر اللحم المشوية (همبرغر). 2- زبدة الفستق. 3- المكسرات.

	4- البيض. 1- لحم البقر غير منزوع الدهن. 2- شطائر اللحم المقلية (همبرغر). 3- الدجاج المقلي. 4- النقانق. 5- البيض المطبوخ بالدهن.	من وقت لآخر
الخبز والأرز والمقرونة	خبز القمح. الخبز الأبيض والمقرونة والخبز المحمص والبسكويت. القطائر الرقيقة والبسكويت الرقيق	في أي وقت أحياناً من وقت لآخر
منتجات الحليب	الحليب والجبن واللبن منزوع الدسم أو قليل الدسم. الجبن المعالجة والحليب بنسبة دسم 2% الحليب والجبن واللبن كامل الدسم.	في أي وقت أحياناً من وقت لآخر

❖ مكونات النظام الغذائي الصحي للمرأة الحامل:

لا يعني كون المرأة حامل أن تزيد من **كمية** الطعام الذي تتناوله
فحسب، وإنما المهم أن تهتم **بنوعية** ما تأكله، وعلى الرغم من المرأة
الحامل تحتاج إلى 300 سعرة حرارية إضافية في اليوم، عليها

اكتساب هذه السعرات من أطعمة مغذية ومفيدة لها ولطفلها، وفيما يلي بعض المواد الغذائية التي تحتاج لها أثناء حملها:

1- البروتينات: وهي مهمة لنمو الخلايا وتطورها، ومن أفضل

المصادر التي يمكنك الحصول على البروتين منها:

اللحم- الدجاج - بياض البيض - الحبوب والبقول - زبدة الفستق.

2- الكربوهيدرات: وهي مهمة لإنتاج الطاقة اللازمة يوميا، ومن

أفضل مصادر الكربوهيدرات:

الخبز - الأرز - البطاطا - المقرونة - الخضار - الفواكه

3- الكالسيوم: وهو عنصر مهم للعظام والأسنان والعضلات، ويمكن

الحصول على الكالسيوم من: الحليب - الجبن - اللبن - السلمون -

السبانخ

4- الحديد: وهو مفيد لنسبة الدم في الخلايا والوقاية من الأنيميا، ومن

أفضل مصادر الحديد:

اللحوم الحمراء - السبانخ - الخبز المدعم بالحديد

5- فيتامين أ: وهو جيد لصحة الجأء والبصر ونمو العظام، ويمكن

الحصول على فيتامين أ من:

الكبد - الحليب - الزبدة - الجزر - البطاطا الحلوة - الخضراوات

الخضراء

6- فيتامين ب12: وهو مهم لتشكيل خلايا الدم الحمراء والمحافظة

على سلامة الجهاز العصبي، ويمكن الحصول عليه من:

اللحوم - السمك - الدجاج - الحليب

7- الدهون: وهي مفيدة لتخزين الطاقة في الجسم، ومن أفضل مصادر

الحصول على الدهون:

الزبدة - الزيوت - اللحوم - منتجات الحليب كاملة الدسم - زبدة

الفسق

❖ مكونات النظام الغذائي الصحي لكبار السن:

تزداد الحاجة إلى نظام غذائي صحي لدى كبار السن أكثر من غيرهم من الفئات العمرية، ففي مثل هذا العمر تطرأ تغييرات كبيرة على أجهزة الجسم تتطلب تغيير بعض العادات الغذائية لدى الفرد بحيث يتناول طعاما متوازنا ويتناسب مع عمره وحاجاته الجسدية، وفيما يلي بعض المكونات الغذائية وأهميتها لكبار السن:

- 1- مجموعة الخبز والأرز والمقرونة: وهي مفيدة نظرا لاحتوائها على نسبة ألياف عالية، ولكن يجب تجنب الإكثار من الأطعمة الغنية بالدهون كتلك التي يتم طهيها بالسمن لأنها تؤدي إلى زيادة الوزن.
- 2- مجموعة الخضار والفواكه: وهما مفيدتان لاحتوائهما على الفيتامينات والمعادن كفيتامين أ والبوتاسيوم، مع التركيز على ذات الألوان كالجزر والطماطم والسبانخ.. ولكن لا يجب طبخ الخضار بكثرة فهذا يقلل من قيمتها الغذائية، وإنما تقطع إلى قطع صغيرة لكي يسهل مضغها على الكبار.

3- مجموعة اللحوم والدجاج والبيض والسّمك: ويجب تناول كميات

معتدلة من هذه المجموعة كالدجاج منزوع الجلد والسّمك.

4- مجموعة منتجات الحليب: وتؤخذ مكوناتها بكميات معتدلة أيضا،

وأفضل الخيارات الحليب قليل الدسم أو منزوع الدسم.