

المدرسة الابتدائية بوغزالة قصر هلال

# التغذية و الأغذية عند الإنسان

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. فاما

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

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

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

الإنسان فانه 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


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

الأرز.....

إن الغذاء ضروري لاستمرار حياة الإنسان والمحافظة على

نشاطات الجسم المختلفة وما تسمع من أخبار المجاعة وموت 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 .

# التغذية عند الإنسان

التغذية شيء ضروري لحياة ونمو الإنسان بل والحفاظ على صحته،

فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحركه.

لتغذية سليمة، لابد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة

ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية

كأمراض القلب ومرض السكر وحتى نزيف المخ أو هشاشة العظام

وبعض الأنواع من السرطانات. كما أن العادات التي يتبعها الشخص

طيلة حياته تبدأ منذ الطفولة ومن الصعب تغييرها في الكبر لذلك لابد

من تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة. يعتقد كثيراً منا أن الأكل

من متع الحياة التي أنعم الله بها علينا وهذا ما لا يشكّ فيه، لكن في وقتنا

الحاضر ومع تعدد المطاعم والمشارب وكون الطعام أصبح من عاداتنا

الاجتماعية هل نراعي في ذلك ما وجهنا إليه ديننا الحنيف؟ قال القرآن:  
"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا" سورة الأعراف 31. وما هدانا إليه  
الرسول صلى الله عليه وآله وسلم.



إن صحة الإنسان تتأثر بأشياء عديدة منها سلوكياته الغذائية والرياضية  
والوراثة والبيئة وغيرها. فما هي الضوابط الغذائية المناسبة للبشر؟  
وهل الاهتمام بالكم الغذائي عن النوعية؟ وهل قائمة وجباتنا اليومية  
تحتوي على ما تحتاجه من المجموعات الغذائية الرئيسية كما ونوعاً؟



# الغذاء وأهميته

إن الغذاء ضروري لاستمرار حياة الإنسان والمحافظة على نشاطات الجسم المختلفة وما تسمع من أخبار المجاعة وموت آلاف الأشخاص؛ وبخاصة الأطفال في الدول الفقيرة إنما بسبب الجوع ونقص الغذاء كما ونوعاً مما يساعد في انتشار الأمراض ويحتاج جسم الإنسان للغذاء للقيام بما يأتي:

1. بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم.
2. تعويض ما يتلف من الخلايا والأنسجة.
3. إعطاء الطاقة اللازمة لدفع الجسم والحركة.
4. حماية الجسم من الأمراض ورفع المناعة لدى الإنسان.
5. مهم في تنظيم العمليات الحيوية من تنفس ونقل وإخراج وتكاثر وغيرها.

# الأغذية



# أنواع الأغذية:

(1) أغذية نباتية (2) أغذية حيوانية (3) أملاح معدنية وفيتامينات



و تفصيلا تنقسم إلى:

## -1 الكربو هيدراتي:

وتتركب من الكربون والهيدروجين والأكسجين وتنقسم المواد الكربو هيدراتيه إلى سكاكر أحاديه وسكاكر ثنائيه وسكاكر عديده، و أهمية الكربوهيدرات إعطاء المخلوق الحي الطاقة الحرارية لأزمه لدفء الجسم وحركته ولأداء وظائفه الحيوية وما يزيد يخزن.



## -2الدهون :

تتركب من الكربون والهيدروجين والأكسجين ومن أمثلتها زيت الزيتون والدهون الحيوانية تستعمل لإنتاج الطاقة الحرارية في الجسم.

## -3البروتينات :

توجد البروتينات في اللحوم والحليب والبيض كما توجد في البقول مثل الفول والحمص والعدس، يستفيد جسم الإنسان من البروتينات في النمو وتعويض أنسجته المختلفة.

## -4الأملاح المعدنية :

يحتاج الجسم لهذه الأملاح وذلك للحفاظ على صحته ووقايته من الأمراض كما تساهم هذه الأملاح في نمو الجسم ومن هذه الأملاح التي يحتاجها الجسم:

أ) الكالسيوم

ب) الفسفور

ج) الحديد

د) اليود

## -5 الماء:

يشكل الماء حوالي ثلثي وزن الجسم وهو ضروري لحدوث العمليات الحيوية في الجسم كهضم الطعام وامتصاصه , كما يساعد الجسم في التخلص من الفضلات على شكل عرق أو بول أو براز, ويؤدي الماء دورا هاما في ثبوت درجة حرارة الجسم.

## -6 الفيتامينات :

وهي مواد يحتاجها الجسم بكميات قليلة, ونقصها يسبب للجسم

## أمراض كثيرة ومن أهم الفيتامينات:

-فيتامين أ

-فيتامين ب

-فيتامين ج

-فيتامين د

-فيتامين هـ

-فيتامين ك

# وظائف الأغذية:

(1) التّموّ والبناء

(2) الطّاقة



(3) الوقاية 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 والديك الرومي بدون الجلد. 3- سمك التونة المعلب في ماء. 4- بياض البيض. 1- شطائر اللحم المشوية (همبرغر). 2- زبدة الفستق. 3- المكسرات.

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

❖ 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.