



التغذية عند الإنسان



من إعداد و اقتباس لينة ساكيس

السنة الثالثة د

المدرسة الابتدائية: الطاهر صفر
السنة الدراسية 2012-2013





أهمية الغذاء

إن التغذية الجيدة ضرورية لنمو وتطور سليمين عند صغار السن، وهي ضرورية أيضاً لقيام الفرد بوظائفه الحيوية المختلفة، فالطعام مطلوب لتوفير الطاقة من أجل القيام بأي نشاط وتوفير الدفء، كما أنه مطلوب لمقاومة المرض والعدوى، ولصيانة وترميم ما يتلف من خلايا الجسم وأنسجته المختلفة.

يزودنا الطعام بالعناصر الغذائية الأساسية التي لا بد من تناول الحد الأدنى من كل منها لتحقيق التغذية الصحية المتوازنة، وتختلف هذه الاحتياجات من فردٍ إلى آخر وفقاً للجنس والنشاط البدني الذي يقوم به الفرد، ومرحلة النمو التي يمر فيها، والحالة الصحية له، كما أن للحمل والإرضاع احتياجات خاصة يجب التأكيد عليها ومراعاتها.

تبدأ الصحة الجيدة بتناول الطعام الجيد، ويعني ذلك تناول مقدار كافٍ من أنواع الطعام المختلفة، حيث لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، ولا يوجد عنصر غذائي أهم من الآخر، فلكل عنصر غذائي فوائد معينة يقدمها للجسم.

يبدأ تناول الطعام الصحي بالاختيار الجيد للأطعمة المختلفة، وبما يتفق مع عاداتنا وتقاليدنا والظروف التي نعيش فيها، كما أن لإعداد الطعام مبادئ وخطوات أساسية يجب الانتباه لها، وتجنب جميع السلوكيات الخاطئة التي يمكن أن تؤدي بنا إلى المرض.

لحفظ الطعام الأهمية الكبرى في بقائه بأفضل الشروط، وللوقاية من أية إصابات مرضية يمكن أن تحدث نتيجة الحفظ الخاطئ للطعام.

إن في عاداتنا الغذائية المختلفة ما يعزز الصحة، كما أن فيها ما يضرّ بالصحة، لذلك من الضروري اكتساب المعارف والخبرات اللازمة حول الغذاء الآمن، والتي يمكن أن تساعدنا في دفع عاداتنا وسلوكياتنا الغذائية نحو الأفضل.

المجموعات الغذائية



:الحليب ومشتقاته

كالأجبان والألبان والزبدة، وهي مصدر جيد للبروتين والأملاح المعدنية والفيتامينات، حيث تحتوي على فيتامين (أ) و (ب) اللذان

يندر وجودهما في الأنواع الأخرى من الأطعمة، كما أنها تعتبر المصدر الأكثر أهمية للكالسيوم والفوسفور لجسم الإنسان.

:اللحوم وبدائلها (البقول والبيض)

تشكل المصدر الأساسي للبروتين والأملاح المعدنية والفيتامينات، وتعتبر اللحوم الحمراء مصدراً هاماً للحديد، كما أنها ضرورية لمقاومة الأمراض، وبناء الجسم وترميم الخلايا التالفة.

ورغم أن معظم الناس يعتقدون بأن اللحم هو أكثر الأطعمة أهمية، إلا أنه يمكن تناول وجبة غذائية متوازنة لا تحتوي إلا على مقدارٍ صغيرٍ من اللحوم، بل ويمكن

الاستعاضة عنها بالبقول كالفول والفاصولياء والتي تحتوي أيضاً على الألياف الضرورية للهضم.



الحبوب:

كالأرز والذرة والقمح والشعير، وهي غنية بالمواد النشوية،

وتمدنا بالطاقة والبروتين وفيتامين (ب) وبعض الأملاح المعدنية. تفضل الحبوب الكاملة (التي لا تزال قشرتها الخارجية بالتصنيع) عن الحبوب المعالجة صناعياً، حيث تحتوي على كامل العناصر الغذائية الموجودة بها، وعلى قدر أكبر من الألياف مما تحتويه الحبوب المصنعة.

الخضار والفواكه:



وهي مواد غنية جداً بالأملاح
والفيتامينات والمعادن الضرورية
للصحة الجيدة ومقاومة الأمراض.

يجب تناول نوع واحد أو نوعين على
الأقل من الخضار والفاكهة يومياً،

ويفضل أن تكون طازجة. للوقاية من كثير من الأمراض وبخاصة السرطانات.

تحتوي الخضار والفواكه الطازجة على الألياف، التي تساعد على انتظام حركة الأمعاء
وتمنع الإمساك .

يحتاج الإنسان البالغ إلى شرب حوالي ٢ لتر من الماء يومياً، وتختلف هذه الكمية بحسب طبيعة الجسم وفصول السنة ونوع النشاط الذي يمارسه الإنسان، للاستفادة المثلى منه في الجسم، ومساعدته على القيام بوظائفه المختلفة، حيث يعتبر الماء الوسيط في جميع العمليات الحيوية التي تتم داخل الجسم، ويساعد في الحفاظ على رطوبة الأغشية المخاطية والجلد، وتنظيم حرارة الجسم، ونقل الغذاء إلى الخلايا، والتخلص من الفضلات.

تنوع الأغذية بالنسبة للإنسان

تغذية الإنسان: تركز حياة الإنسان أساساً على الأغذية الصحية المتوازنة. وهذه الأغذية مختلفة المصدر إما أن تكون حيوانية أو نباتية إضافة إلى الماء والأملاح المعدنية.

تقسيم الأغذية: تنقسم الأغذية إلى ثلاث مجموعات.

1. أغذية النمو

أغذية النمو



- **الزلايات الحيوانية:** اللحوم - السمك - البيض - الحليب ومشتقاته ماعدا الزبدة...
- **الزلايات النباتية:** الفول - الحمص - اللوبيا - العدس...

2. أغذية الطاقة

أغذية الطاقة



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

3. أغذية الوقاية

أغذية الوقاية



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

ويعتبر الغذاء صحيا ومتوازنا إذا اشتمل على أغذية النمو وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية.

الوجبة الغذائية: هي كمية الأغذية التي يتناولها الإنسان 3 مرات في اليوم التي يجب أن تشمل 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 ليتحصل الفرد على ما يحتاج إليه جسمه من مواد بناء وطاقة ووقائية مع الماء والأملاح والفيتامينات.

- تناول كمية من الغذاء تتناسب مع النشاط والسن والجنس، فكلما ازداد النشاط ازدادت حاجة الجسم إلى الطاقة، كما أن الجسم في فترة نموه يتطلب كميات 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 جيداً، حتى يكون من السهل هضمه. كما يجب مراعاة النظافة التامة، على المائدة وفي المطبخ أيضاً.

أوقات تناول الطعام:



عدد كبير من الأطفال يأكلون في أي ساعة من ساعات النهار، وهذا خطأ.

فمن الأمور الهامة، أن

تتناول إفطارا جيدا قبل الخروج للذهاب إلى المدرسة ووجبة مناسبة في الوقت الغذاء. أما 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 تسوسا وأمراضا.

المشروبات:



شرب الماء ضروري لأن الماء هو أساس الحياة وتتناول مشروبات أخرى لا يقل أهمية 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.

