

الوحدة الثالثة : جسم الإنسان وصحته الفصل الأول : مجموعات الغذاء الرئيسية

يعاني عدد كبير من الناس في العالم من المجاعات ، وقد يسبب نقص التغذية موت منهم .

أولاً : مجموعة الطاقة (الكربوهيدرات ، والدهون)
تشير الدراسات بأن حوالي (٢٥٪) من طلبة المدارس مصابون بالسمنة المفرطة :
- **اضرار السمنة المفرطة :**
١- زيادة نسبة الإصابة بالسكري .
٢- الإصابة بأمراض الفشل الكلوي .
٣- الإصابة بأمراض العيون .

أستكشف وأفسر ، صفحة (٨٧) من الكتاب

- اسم النشاط : الكربوهيدرات .

- الهدف من النشاط : التعرف إلى أهمية تناول الكربوهيدرات لجسم الإنسان .

- إجابات أسئلة النشاط :

- تأمل الشكل الآتي ، ثم أجب عن السؤالين التاليين :



١- سم المواد الغذائية التي تشاهدها في الشكل السابق .

الجواب:

الخبز ، المعكرونة ، الأرز ، البطاطا .

٢- ما أهمية تناول تلك المواد الغذائية لجسمك ؟

الجواب:

تمد أجسامنا بالطاقة .

- استنتاج النشاط :

* نستنتج أن الكربوهيدرات تعد مصدرا أساسيا للطاقة التي يحتاجها الجسم للنشاطات والواجبات اليومية .

*** سؤال :** ما أهمية الكربوهيدرات للجسم ؟

الجواب:

تعد مصدرا أساسيا للطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بالنشاطات والواجبات اليومية .

*** سؤال :** ما هي المواد الغذائية التي تتوفر فيها الكربوهيدرات ؟

الجواب:

البطاطا ، والمعكرونة ، والأرز ، والخبز .

استكشف وأفسر ، صفحة (٨٨) من الكتاب

- اسم النشاط : الدهون .

- الهدف من النشاط : التعرف إلى أهمية تناول الدهون لجسم الإنسان .

- إجابات أسئلة النشاط :

نأمل الشكل الآتي ، ثم أجب عن السؤالين التاليين :



١- سم المواد الغذائية التي تشاهدها في الشكل السابق .

الجواب:

الدجاج ، السمك ، اللحوم ، البيض ، اللوز ، الفستق ، الزبدة ، الزيت .
٢- ما أهمية تناول تلك المواد الغذائية لجسمك ؟

الجواب:

تعد أجسامنا بالطاقة .

- استنتاج النشاط :

* نستنتج أن الدهون تعد مصدراً مهماً للطاقة الضرورية لجسم الإنسان .

*** سؤال :** ما أهمية الدهون للجسم ؟

الجواب:

تعد مصدراً آخر من مصادر الطاقة الضرورية لجسم الإنسان .

*** سؤال :** ما هي المواد الغذائية التي تتوفر فيها الدهون ؟

الجواب:

الحليب ، والزبدة ، واللحوم ، والزيوت ، والبيض ، والفستق .

*** سؤال :** كيف يحصل الجسم على الطاقة ؟

الجواب:

يحتل الجسم على الطاقة من جسم الدهون الموجودة في الطعام مباشرة أو من
الطاقة في الجسم

* سؤال: على حسب أن يتناول الإنسان الدهون يحتاج إلى
الجواب:

على لا حسب تناولنا بعض المشروبات المشبعة له

* انظر مع فني صفحة (٨٩) :
تزداد حاجتنا إلى تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والدهون في فصل الشتاء
مع زحلتك سبب ذلك

الجواب:

نحتاج للكربوهيدرات والدهون في فصل الشتاء أكثر بسبب انخفاض درجة الحرارة
أجسامنا حرارة أكثر بسبب برودة الهواء ولتعزيز تلك الحرارة والمحافظة على
حرارة أجسامنا نحتاج إلى كميات أكثر من الكربوهيدرات والدهون

* اقوم تعلمي وأتملي فيه صفحة (٨٩) :
١- صنف المواد الغذائية الآتية ، وهي (الزيت ، المعكرونة ، البطاطا ، الأرز ،
الخبز ، البيض ، رقائق البطاطا (الشيبس)) إلى :
أ- مواد غنية بالكربوهيدرات
ب- مواد غنية بالدهون

الجواب:

مواد غنية بالكربوهيدرات	مواد غنية بالدهون
المعكرونة	الزيت
البطاطا	الزبدة
الأرز	البيض
الخبز	
رقائق البطاطا (الشيبس)	

١٠٠ - (شم)
الجواب:
يساعد شرب الحليب للشخص البالغ على النمو وتقوية العظام وتجديد خلايا الجسم النافقة .
٢- ما الإغذية الضرورية لتجنب نقص البروتين في غذائنا ؟ لاحظ الشكل السابق .

الجواب:
الحليب ومشتقاته ، البيض ، اللحوم .

استنتاج النشاط :
- نستنتج أن البروتينات تساعد الجسم على النمو وتدخل في تركيب العديد من المواد الموجودة في أجسامنا والضرورية لها .

سؤال : ما أهمية البروتينات للجسم ؟
الجواب :

تعد البروتينات من مجموعة البناء فهي تساعد الجسم على النمو وتدخل في تركيب العديد من المواد الموجودة في أجسامنا والضرورية لها .

سؤال : ما هي مصادر البروتينات ؟
الجواب :

- ١- مصادر حيوانية : مثل الحليب ومشتقاته واللحوم بأنواعها .
- ٢- مصادر نباتية : مثل العدس والحمص والفول .

« أفهم تعلمي وأتأمل فيه صفحة (٩١) :
١- اذكر ثلاثة أغذية غنية بالبروتين .

الجواب :

- ١- اللحوم .
- ٢- الحليب ومشتقاته .
- ٣- العدس والحمص والفول .

٢- ما فائدة تناول الأغذية الغنية بالبروتين للجسم ؟

الجواب:

١- يساعد على نمو أجسامنا .

٢- يدخل في تركيب العديد من المواد الموجودة في أجسامنا والضرورية لها .

٣- "الحسن غذاء مفيد" . ناقش هذا القول .

الجواب:

لأن الحس من الأغذية الغنية بالبروتين النباتي الضروري لنمو أجسامنا .

ثالثاً : مجموعة الوقاية (الفيتامينات والأملاح المعدنية) :

١- الفيتامينات : تشير إحدى الدراسات أن (٩٩٪) من المواليد الخلد يعانون نقصاً في فيتامين (د) .

* أهمية فيتامين (د) : بعد ضرورياً لبقاء العظام قوية من الطفولة حتى الشيخوخة .

* سؤال : كيف يبقى فيتامين (د) العظام قوية ؟

الجواب:

يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم الذي يقي العظام من الكسر والهشاشة .

* سؤال : ما الضرر الذي يسببه نقص فيتامين (د) عند الأطفال ؟

الجواب:

يسبب نقص فيتامين (د) خللاً عند الأطفال بسبب انحناء الساقين (الكساح) .

* سؤال : كيف يمكن للجسم الحصول على فيتامين (د) ؟

الجواب:

١- من خلال التعرض للشمس .

تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (د).

استكشف وأفسر ، صفحة (٩٢) من الكتاب

اسم النشاط : الفيتامينات .

الهدف من النشاط : التعرف إلى أهمية تناول الفيتامينات ومصادرها .

الهدف أسئلة النشاط :

1- تناول الفيتامينات الذي يتضمن بعض الفيتامينات الضرورية لجسم الإنسان ، واهم مصادرها الغذائية ، ثم املأ الفراغات فيما يلي بناسبتها :

المادة الغذائية	اسم الفيتامين	مصادره
	فيتامين ج	ليمون ، برتقال ، جوافة ، فراولة ، كيوي
	فيتامين أ	بندورة ، جزر ، بطاطا
	فيتامين هـ	زيت ، لوز
	فيتامين د	الأسماك ، البيض ، الحليب ومشتقاته

- استنتاج النشاط :
- * نستنتج أنه يمكن الحصول على العديد من الفيتامينات بتناول الأطعمة المختلفة .
- * نستنتج أيضاً أنه من الضروري التنوع في الغذاء حتى يحصل الجسم على ما به من الفيتامينات المفيدة لصحته .

* سؤال : علل : من الضروري التنوع في الغذاء الذي نتناوله ؟
الجواب :

من أجل تزويد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات نظراً لأهميتها للجسم وصحته .

* سؤال : هل يؤثر نقص الفيتامينات على صحة الإنسان ؟
الجواب :

نعم ، يؤدي نقص بعض الفيتامينات إلى الإصابة بأمراض مختلفة .

٢- الأملاح المعدنية .
 * سؤال : ما أهمية الأملاح المعدنية لجسم الإنسان ؟
الجواب :

- ١- تحافظ الأملاح المعدنية على صحة الجسم .
- ٢- تدخل في تكوين كل من الدم والعظام .

* سؤال : ما أثر حدوث خلل في نسب الأملاح المعدنية في جسم الإنسان ؟
الجواب :

سيصاب الإنسان بأمراض عدة مثل : هشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم .

استكشف وأفسر ، صفحة (٩٤) من الكتاب

- اسم النشاط : الأملاح المعدنية .

- الهدف من النشاط : التعرف إلى أهمية الأملاح المعدنية لجسم الإنسان .

١- سم الأملح المعدنية المختلفة الواردة في الجدول .

الجواب:

- ١- أملاح اليود .
- ٢- أملاح الصوديوم .
- ٣- أملاح الكالسيوم .
- ٤- أملاح الحديد .
- ٥- أملاح الفسفور .

٢- بالاستعانة بالجدول ، انكر الأطعمة التي تحتوي على أملاح كل من : الحديد ، الفسفور ، اليود ، الصوديوم ، الكالسيوم .

الجواب:

مصادرها	الأملاح المعدنية
البزوكلي ، الخضراوات الورقية ، اللحم والأسماك	أملاح الحديد
الحليب ومشتقاته ، البيض ، اللحم والأسماك	أملاح الفسفور
الأسماك والمأكولات البحرية	أملاح اليود
ملح الطعام	أملاح الصوديوم
الحليب ومشتقاته ، الخضراوات الورقية	أملاح الكالسيوم

- استنتاج النشاط :

* نستنتج أن الأملاح المعدنية تشمل أملاح الصوديوم واليود والكالسيوم والحديد والفسفور ، وهي مهمة جداً لجسم الإنسان .

*** أقوم تعلمي وأتأمل فيه صفحة (٩٥) :**

١- صوب الخطأ إن وجد فيما يأتي :

- للأملاح المعدنية دور في تكوين العظام ووقايتها من الهشاشة .
(عبارة صحيحة)

- يساعد التعرض لأشعة الشمس على صنع فيتامين (أ) في الجسم .
بارة خاطئة ، والصواب فيتامين (د)