



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم

المفاهيم الرئيسة:

- الجسم السليم.
- السعرات الحرارية.

التغذية السليمة المتوازنة تُبقي الجسم في وضع صحي سليم، من خلال تزويده بالعناصر الغذائية الضرورية لسلامته وخلوه من الأمراض، مع قدرته على أداء أنشطته اليومية بكامل حيويته ونشاطه، فاتباع نظام غذائي متوازن محدد السعرات الحرارية، من غير إفراط أو تفريط، وممارسة أنماط وعادات غذائية صحية، تساعدنا على التمتع بالصحة. ويساعد التثقيف الغذائي والوعي الصحي المجتمع على ممارسة العادات الجيدة في اختيار الأطعمة، وحساب السعرات الحرارية لها للوقاية من بعض الأمراض المزمنة كالسمنة، السكري وضغط الدم، وكذلك التغلب على كثير من العادات والسلوكيات السيئة، لمساعدة الفرد في الحصول على عقل سليم وجسم صحي.

السعرات الحرارية:

هي وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية بإحدى العبارات الآتية: (السعرات الحرارية - كيلو سعر حراري).

السعرات الحرارية التي يحتاجها الفرد في اليوم

يتم تحديد احتياجات الفرد من السعرات الحرارية بناءً على عوامل منها:



النشاط البدني



الجنس



العمر



الطول



الوزن

في المتوسط



الطفل:

يحتاج إلى ما يقارب 1800 سعرة حرارية في اليوم



المرأة:

تحتاج إلى ما يقارب 2000 سعرة حرارية في اليوم



الرجل:

يحتاج إلى ما يقارب 2500 سعرة حرارية في اليوم



تصنف الأغذية حسب محتواها من السعرات الحرارية إلى:

١. أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية: **مثال: البينزا والمشروبات الغازية**
٢. أطعمة متوسطة السعرات الحرارية: **مثال: البقول والنشويات**
٣. أطعمة منخفضة السعرات الحرارية: **مثال: الخضراوات**
٤. أطعمة عديمة السعرات الحرارية: **مثال: الماء، قهوة بدون سكر**



- أن تحويل العادات الغذائية السيئة إلى عادات جيدة يتطلب ثلاثة أمور:
١. إدراك وجود عادات غذائية سيئة عليك التخلص منها.
 ٢. معرفة سبب وجود هذه العادات.
 ٣. معرفة البدائل لتغييرها إلى العادات الصحيحة والجيدة.

العادات الغذائية السيئة في تناول الطعام



عدم التوازن في الأطعمة

إهمال تناول الوجبات اليومية

تناول الطعام بسرعة

العادات الغذائية الجيدة في تناول الطعام



تناول الغذاء المتوازن

الحرص على تناول الوجبات اليومية

مضغ الطعام جيداً

تناول الغذاء المتوازن:

الحرص على تناول الغذاء الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من المجموعات الغذائية الأساسية، وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية من خلال الآتي.

١ تناول المواد الكربوهيدراتية باعتدال.

٢ تناول الفواكه والخضار يومياً.

٣ اختيار اللحوم دون دهن والمطبوخة بقليل من الملح والدهون.

٤ التقليل من تناول الدهون، واستبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة.



الحرص على تناول الوجبات اليومية:

ينصح أخصائيو التغذية بالحرص على تناول ثلاث وجبات معتدلة السعرات الحرارية يومياً، ووجبتين خفيفتين، وعدم إهمال أي وجبة من وجبات الطعام الرئيسية، وخاصة وجبة الإفطار، لأهمية هذه الوجبات في:

١ تحسين صحة الجسم.

٢ تمد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط البدني اليومي.

٣ تساعد على حفظ الوزن الصحي المعتدل، من خلال تجنب الإفراط في تناول الطعام في أثناء اليوم.

عدم التوازن في الأطعمة:

يؤدي إلى تناول عناصر غذائية على حساب العناصر الأخرى مثل الإكثار من تناول النشويات، والبروتينات والدهون على حساب الفيتامينات والمعادن.

مما يؤدي إلى:

١ إصابة الفرد ببعض الأمراض كالسمنة والسكري، لاحتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

٢ نقص احتياج الجسم من الفيتامينات والمعادن.

إهمال تناول الوجبات اليومية:

إن عدم الانتظام في تناول الوجبات اليومية، يؤدي إلى:

١ الشعور بالإجهاد عند أداء الأنشطة اليومية.

٢ الشعور بالجوع خلال اليوم.

٣ زيادة كمية الطعام المتناول خلال اليوم، أو تناول الوجبات السريعة الدسمة.

٤ انخفاض مستويات السكر في الجسم.



حضر وجبة إفطار كاملة ومتوازنة بالتعاون مع أسرتك.

بيضة مسلوقة + خيار وطماطم + ربع خبز عربي + كوب عصير برتقال



الالتزام بالعادات الغذائية الجيدة يحسن من جودة الحياة، ويقي بإذن الله من خطر الأمراض المزمنة.

مضغ الطعام جيداً

إن تناول الطعام ببطء، عادة غذائية جيدة

لصحة الجسم كونها تجعل الفرد:

١ يَأْكُل كميات أقل من الطعام، وبالتالي

كمية أقل من السعرات الحرارية.

٢ يعطي الإنسان الشعور بالشبع

والامتلاء.

٣ المحافظة على الوزن المثالي.

تناول الطعام بسرعة

تناول الطعام بسرعة قد يؤدي إلى العديد

من المشاكل الصحية، خاصة في الجهاز

الهضمي، منها عسر الهضم، وعدم قدرة

المعدة على القيام بعملها بشكل جيد

نظراً لكمية الطعام الكبيرة التي تصلها

في وقت قصير، وبالتالي نتعرض لزيادة

في الوزن، نظراً

لعدم الشعور

بالشبع والرغبة

في تناول المزيد

من الطعام.



العادات الغذائية الجيدة في تناول المشروبات



← شرب الماء بمعدل ٦-٨ أكواب في اليوم.

← شرب الحليب والألبان يومياً.

← شرب عصائر الفاكهة الطازجة يومياً.

← تناول الشاي والقهوة باعتدال.

العادات الغذائية السيئة في تناول المشروبات



← الإفراط في تناول المنبهات

← تناول المشروبات الغازية

← تناول مشروبات الطاقة

← إهمال شرب الماء

أضرار المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

تتسبب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة في إصابة الجسم بالعديد من

المشكلات الصحية منها:

١ التآكل الحمضي للأسنان.

٢ الصداع النصفي.

٣ تقرحات والتهابات في جدار المعدة والمريء والإثني عشر.

٤ هشاشة العظام.

٥ السمنة، مرض السكري (النوع الثاني)، ارتفاع الكوليسترول.

٦ التوتر والقلق.

٧ زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.





دون فائدة شرب ٦-٨ أكواب من الماء يومياً.

يحافظ على صحة الجهاز الهضمي تعزيز صحة الجهاز المناعي طرد السموم من الجسم

فيتين

يؤثر الإكثار من تناول القهوة والشاي خلال اليوم على صحة الجسم من خلال الآتي:



- ١- الأرق وعدم النوم المريح.
- ٢- يعيق تناول المنبهات بعد الوجبات الغذائية من امتصاص الحديد.
- ٣- التأثير العكسي في الشهية، والتأثير على الجهاز العصبي المركزي.



الكافيين



أمراض زيادة جرعة الكافيين



يمكن التعامل مع الزيادة البسيطة في جرعة الكافيين بـ

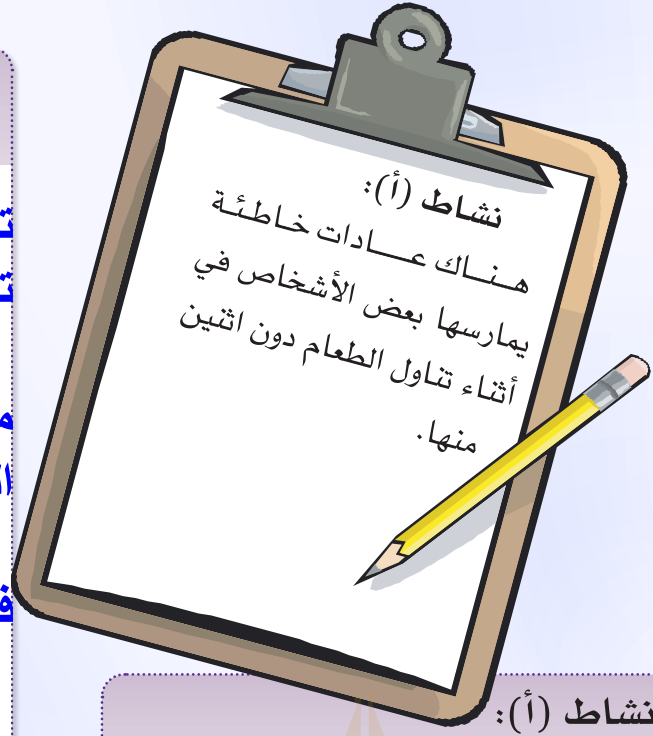


نشاط (ب):

تقديم الطعام بطريقة جذابة للتشجيع على تناوله

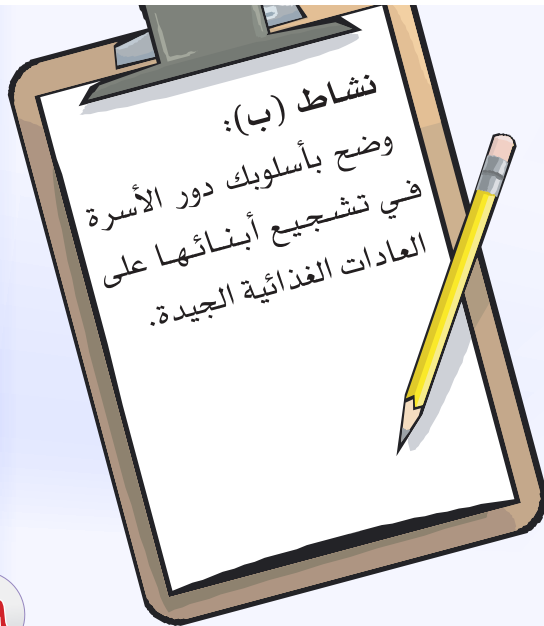
تناول الوجبات في المنزل في مواعيد محددة
مشاركة الأبناء في اختيار الأطعمة أثناء التسوق

توعية الأبناء بأهمية الغذاء الصحي ودوره في الوقاية من الأمراض والسمنة



نشاط (أ):

تناول الطعام بسرعة يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام
شرب الماء أثناء تناول الطعام يعيق عملية الهضم



نشاط (ب):

وضع بأسلوبك دور الأسرة في تشجيع أبنائها على العادات الغذائية الجيدة.