

الغذاء
والنشاط البدني



المرحلة الدراسية :ثانوي مقررات





إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف

©



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

والآن يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

الغذاء والنشاط البدني





إعداد أ. نواف المنيف

2030
وزارة التعليم
Ministry of Education

أهداف الدرس الجديد



أن يتعرف الطالب على
عناصر الغذاء والنسب
الموصى بها من
الكربوهيدرات والدهون
والبروتينات





إعداد أ. نواف المنيف

استراتيجية العصف الذهني

ماذا تعرف عن الغذاء والنشاط البدني؟





إعداد أ. نواف المليف

الغذاء والنشاط البدني

الغذاء والنشاط البدني:

تُعدّ التغذية السليمة مطلباً لكل مجتمع ، ولها دور ملحوظ في الحفاظ على صحة الإنسان وسلامة نموه، ويمكن تعريف التغذية السليمة على أنها (الغذاء الذي يوفر للجسم كل مواده الأساسية واللازمة للمحافظة على الصحة العامة والقياس بالنشاط اليومي بكفاءة عالية) وللتغذية السليمة ركائز أساسية، وهي: (المواد الكربوهيدراتية، والمواد الدهنية، والمواد البروتينية ، والمواد المعدنية، والفيتامينات، والماء) ولها نِسبَ يوصي بها المختصون في هذا المجال، وهي كالتالي:

١- الكربوهيدرات

هي ما نسميه بالنشويات والسكريات، وتوجد بشكل سكريات أحادية مثل : الفركتوز الموجود في الفاكهة، وثنائية التركيب مثل: سكر القصب المسمى بالسكروز ، ومنها ما هو معقد التركيب مثل: النشا الموجود في البطاطس والأرز والقمح. وتمثل الكربوهيدرات حوالي ٥٥-٦٠٪ من التغذية السليمة اليومية ويعطي جرام واحد من الكربوهيدرات ٤ سعرات حرارية، وتعد الكربوهيدرات مصدراً سريعاً للطاقة في الجسم أثناء مزاولة الأنشطة البدنية ذات الوتيرة السريعة مثل العدو.

Followme!

إعداد أ. نواف المليف

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال

مثال للمهارة

الكربوهيدرات تزيد وزني؟

نعم إذا كانت


تحتوي نسب عالية من الدهون


عالية بالسكر المضاف


تحتوي زيوت مهدرجة

لا إذا كانت


من مصادر طبيعية


عالية بالألياف


مطبوخة بطريقة صحية

إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at

Followme!

الغذاء والنشاط البدني

٢- الدهون

تنقسم الدهون إلى مشبعة وغير مشبعة، حيث الدهون المشبعة توجد في البيض والقشدة والزبدة وزيت جوز الهند وزيت النخيل واللحوم الحمراء، وتحتوي على نسب عالية من الكوليسترول حيث يجب الإقلال منها قدر الإمكان. أما الدهون غير المشبعة فتأتي من الزيوت النباتية، مثل: زيت الزيتون وزيت السمسم وزيت الذرة وزيت السمك، وهي تعمل على زيادة البروتينات الدهنية عالية الكثافة ومن ثم خفض نسبة الكوليسترول في الدم وتكوين تخثر الدم، وتمثل الدهون حوالي ٢٥ - ٣٠ ٪ من كمية التغذية السليمة، وتعد الدهون المصدر الرئيس للطاقة اليومية في الجسم سواءً أثناء النشاطات البدنية معتدلة الشدة أو أثناء الراحة، حيث ينتج عن استخدام ١ جم من الدهون ٩ سعرات حرارية.



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at

Followme!

مثال

مثال للمهارة

وزارة التعليم
Ministry of Education

أنواع الدهون

دهون مشبعة

المنتجات الحيوانية - اللحوم
مستوى عالي من الكوليسترول
أكثر خطورة



دهون غير مشبعة

الزيوت النباتية – والدهون في البذور
مستوى أقل من الكوليسترول



إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at

Followme!

2030
وزارة التعليم
Ministry of Education

الغذاء والنشاط البدني

٣- البروتين

ينقسم البروتين إلى نوعين رئيسين هما : البروتين الكامل، وهو ما يحتوي على جميع الاحماض الامينية الاساسية وبنسب تكفي احتياج الجسم من هذه الأحماض ، وهو متوفر في اللحوم والبيض والحليب، وبروتين ناقص، وهذا لا يحوي جميع الأحماض الأمينية الأساسية ، ومتوفر في البقوليات والحبوب، مثل الفاصوليا والفول والعدس وغيرها، وتكمن أهمية البروتين في دخوله تركيب عظم خلايا الجسم وأنسجته ، فالبروتين يدخل في تركيب الخلية العصبية بنسبة ١٠٪ وبنسبة ٢٠٪ في تركيب الخلايا العضلية، كما يدخل البروتين في تركيب كثير من هرمونات الجسم مثل الثيروكسين، كما يستخدم كمصدر للطاقة في حال نقص مستوى السكر في الدم. وتختلف كمية البروتين المطلوبة حسب مرحلة النمو، ففي المراحل العمرية الأولى يكون الاحتياج فيها أكبر من غيرها عندما يكتمل النمو ويصل الشخص إلى مرحلة الرشد ولكن يبقى الاحتياج قائماً للبروتين وليس للنمو ولكن لتجديد الخلايا التالفة بسبب الاستخدام اليومي أثناء النشاط البدني بحدود ٠,٨ جم لكل كجم، وعموماً يمثل البروتين حوالي ١٥٪ من كمية التغذية السليمة.



إعداد أ. نواف المطيف

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at

Followme!

الغذاء والنشاط البدني

٤- المواد المعدنية

هي عناصر أساسية غير عضوية موجودة بشكلها الأساسي في التربة والنباتات ومياه الينابيع وبالطبع يتم توفيرها من خلال تناول النباتات الورقية ، مثل : الخس والجرجير والبقدونس وغيرها، وهناك حوالي ١٨ نوعاً من المعادن يحتاج الجسم منها يومياً إلى حوالي ١٠٠جم مثل : الكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والصوديوم والحديد واليود والزنك وغيرها، وتكمن أهميتها في تركيب الهيكل العظمي، مثل: الكالسيوم والفسفور ، وفي تنظيم سوائل الجسم، مثل : الصوديوم والحديد في تركيب الهيموجلوبين.

٥- الفيتامينات

وهي مركبات عضوية منها مايذوب في المياه (B-C) ، ومنها ما يذوب في الدهون (A-D-E-K)، وتعتبر الفيتامينات المسؤولة عن حفز وتنشيط العديد من العمليات الحيوية داخل الجسم ولها وظائف عديدة أخرى، فعلى سبيل المثال: يساعد فيتامين (D) على امتصاص وترسب الكالسيوم في العظام، ويساعد فيتامين (A) على مقاومة التهابات الجلد، والعين ويساعد فيتامين (K) على تخثر الدم.



مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف
nawaf@live.at



الغذاء والنشاط البدني

٦- الماء

يعتبر أكثر المواد الغذائية أهمية لصحة الإنسان، حيث يكوِّن الماء ما نسبته حوالي ٥٠-٧٠٪ من وزن الجسم في سن الرشد وحسب مستوى السمنة، فالماء في العضلات يكوِّن أكثر من ٧٣٪ من وزنها، بينما يكوِّن حوالي ٢٥٪ أو أقل من وزن الشحوم في الجسم وربما يتعرض الإنسان لخطر الوفاة بسبب الجفاف إذا ما نقص الماء بنسبة ٢٠٪ من نسبته الأساسية في الجسم. وللماء عدة وظائف حيوية من أهمها : المساعدة على هضم الطعام وامتصاصه، والمحافظة على درجة حرارة الجسم ونقل المواد الغذائية المذابة في بلازما الدم.

Followme!

إعداد أ. نواف المنيف



والآن نقوم بمراجعة للدرس



إعداد أ. نواف المنيف

واجب على منصة مدرستي

للتغذية السليمة ركائز أساسية أذكرها ؟



إعداد أ. نواف المنيف

مراجعة الدرس



تعد التغذية السليمة غير مطلب لكل المجتمع ؟



الإجابة



مراجعة الدرس



تنقسم الدهون إلى مشبعة وغير مشبعة ؟

الإجابة





إعداد أ. نواف المنيف

مراجعة الدرس



المواد المعدنية : هي عناصر أساسية غير عضوية موجودة بشكلها الأساسي في التربة والنباتات ومياه الينابيع ؟

الإجابة









شكراً لكم أبنائي

نلتقي الحصة القادمة

بإذن الله









إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف

©



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at