

الدرس 1

# انتقاء الأغذية الصحية

142

المشاركة

## انظر وتساءل

تبيع الأسواق والضايفُ الزراعيَّةُ العديد من الأغذية الجيدة. ما الذي  
يُمنحُ الغذاءَ للجسمِ دونَ غيره من الأشياءِ؟  
الإجابة المسكنة، يمنح الغذاء الجسم العناصر اللازمة للنمو.

---

---

---

كيف يُمكنك تناولَ غذاءٍ مُتوازنٍ؟

**استوران التركيبي**

اقبل الإجابات المعقولة.

---

---

---

## ما هو الغذاء؟

الفرض

توضيح أن الطعام يختلف عن الأشياء الأخرى التي نتناولها وتدخل في أجسامنا.

## الخطوات الإجرائية

1 استخدام الجدول أدناه لتسجيل تباينك.

السبب	طعام أم ليس طعاماً؟	الصورة
		1
		2
		3
		4

2 **التصنيف** أنظروا إلى الصور التي توجد على اليسار، صنف ما تحتوي عليه كل صورة إن كان طعاماً أو ليس طعاماً. سجل إجاباتك وأسئلتها في الجدول.





3 فكّر في ثلاثة أشياء يتكّن للجِسْم تناولها. أضيف هذه الأشياء إلى الجدول وصنّفها. سجّل الشبّ وراء كلِّ صنفٍ من الأصناف.

### استنّجُ خلاصةً

4 ما الأشياء التي يتكّن للجِسْم تناولها؟ هلُ جميعها أغذية؟ ناقشِ الشبّ.

الإجابة الممكنة: إننا تناول الأشياء التي نحتاج إليها كي نعيش

ونمو والتي تساعدنا عندما لمرض.

### استكشِفِ المزيد

إنحِبُّ من شحوباتِ الأطعمةِ المنشئةِ لذلك. ما الذي نخوي غلبو هنو الأطعمةِ ليجعلها مختلطةً عن بقيةِ الأغذية التي تستهلكها؟ سوف تختلف الإجابات. استعرض كافة الأجوبة المعقولة.

### الاستقصاءُ المفتوحُ

استعرضِ سببَ اختلافِ الشحوباتِ الغذائية عن غيرهم من المواد.

سؤالِي هو:

سختلف الإجابات.

كيفَ يتكّني اختيارها: سختلف الإجابات.

سناجِي سختلف الإجابات.

## إقرأ وأجب

### ما الأطعمة الصحية التي ينبغي تناولها؟

#### ✓ مراجعة سريعة

1. أذكر عدداً من الأطعمة الصحية التي يتناولها الإنسان على الإفطار، والغداء، والعشاء.

ستختلف الإجابات.

2. أذكر بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للتأكد من أنك تتبع نظاماً غذائياً متوازناً؟

إجابة ممكنة:

يمكنني المقارنة بين ما أخطط

لتناوله وبين النظام الغذائي

المدرج في MyPlate ومن

ثم أضيف أو استبعد بعض

الأطعمة بناءً على ذلك

يتم تصنيف المواد الغذائية إلى مجموعات مختلفة. تتكون المجموعة الغذائية من الأطعمة ذات العناصر الغذائية المتماثلة. **المجموعات الغذائية** هي المواد الموجودة في الطعام والتي يحتاجها الجسم للثمة وتزيم الخلايا والحصول على الطاقة.

يتمتع بالتغذية الصحية اتباع نظام غذائي متوازن. يتكون **النظام الغذائي المتوازن** من الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة التي توفر المقدار اليومي الصحيح من الأطعمة من كل مجموعة من المجموعات الغذائية. أنظر يدق إلى المخطط أدناه. يوضح المجموعات الغذائية الخمس التي تشكل المكونات الأساسية للنظام الغذائي الصحي.

قد تلاحظ في المخطط الدائري، إنه يوضح النسب الصحيحة والمناسبة لكل مجموعة من المجموعات الغذائية التي يجب عليك إدراجها في وجباتك، فقل سبيل المثال، يجب أن تمثل الخضار والفاكهة نصف وجبتك.

عندما تختار وجبة خفيفة، ففكر فيما ستتناوله على الإفطار والغداء أو العشاء. اختر وجبة خفيفة تتحتك كثيرا من المجموعات الغذائية التي قد لا تحصل على المقدار الكافي منها خلال بقية اليوم.



على الرغم من أن الماء ليس طعامًا، إلا أنه يعتبر أحد أهم العناصر التي تدخل إلى الجسم. ففي الواقع، يتكوّن معظم جسمك من الماء. يحيل الماء التوازّ الغذائيّ والقضائِب غير الجسم بأكتليهِ. كما يساعِد أيضًا على ثبات درجة حرارة الجسم، ولِلحفاظَةِ على الصّحة، يَحْتَاجُ معظمُ الناسِ إلى شربِ 6 إلى 8 أكوابٍ من الماء يوميًا.

### تأقِل الصّورة

كيف تُشكّل هذه الوجبات نظامًا غذائيًا متوازنًا؟

مفتاح الإجابة: أنظر إلى المجموعات الغذائية المتوضّحة في كل صورة.

تتكون كل وجبة من مجموعة مختلفة من الأطعمة

المدرجة في النظام الغذائي المتوازن للرسم البياني

MyPlate.

### نظام غذائي متوازن



الإفطار



وجبة خفيفة



العشاء



الغذاء

إن تناول ثلاث وجبات صحّية يوميًا فإنّ ذلك سيوفّر العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.

## ما العناصر الغذائية التي نحتاجها جسّمك؟

نحتاج جسّمك وتستخدم أنواعًا كثيرة من العناصر الغذائية بوقتٍ كلٍّ منكم من هذه العناصر احتياجات معتتة للجسّم. بعض أنواع هذه العناصر تتدّ الجسّم بالطاقة. كما تساعد غيرها من الموادّ الجسّم على بناء عظام وعضلات قويّة.

### الكربوهيدرات

**الكربوهيدرات** المصدر الرئيسي للطاقة في الجسّم. تعتبر الشبوتات والسكّرات الثوعين الأكثر شيوعًا للكربوهيدرات.

تخصّل على الشبوتات من الأطعمة المدخجة في مجموعة الحبوب، كالخبز، والتفكرونة والحبوب. يمتدّ الجسّم الشبوتات ويحوّلها إلى سكّرات جلال عمليّة الهضم. تشمل السكّرات السكّروز. وهو السكّر الذي نستخدم لإخليّة الأطعمة. وهناك أنواع كثيرة من العواكج التي تعتت مخصّرة جتدا للمركوز. وهو نوع آخر من السكّر. اللبن أيضًا يحتوي على السكّر.

البطاطا غنيّة بالشبوتات.



### البروتينات

تعتبر أنواع الأطعمة كاللحوم، والبتوليات، والأسماك، والبيض، واللبن والتكشرات غنيّة بالبروتينات. **البروتينات** موادّ غذائية ضرورية ولازمة للنموّ وتزميم أشجة الجسّم. إنها تساعد على بناء العضلات والأنسجة الأخرى.

### الدّهون والزيوت

تحتوي الطعام المتوازن على كمية صغيرة من الدّهون. الدّهون الموادّ الغذائية التي تتدّ الجسّم بكثير من الطاقة. توجد الدّهون في اللحوم، والجبن، والخبز، وغيرها من الأطعمة. تعتبر الزبدة والسمن في معظمها دهونًا. تحتوي معظم الأطعمة السريعة كالكيك، والحلوى، والقطاير، والفكك، وزفائق البطاطس على كثير من الدّهون.

يجب أن تحتوي نظامك الغذائي على كميات صغيرة من الزيوت. وتتكك الحصول على الزيوت التي نحتاجها من الأطعمة الأخرى التي تتناولها. فالأسماك والتكشرات تضدران جتدان للزيت. يتكك استخدام زيت الذرة وزيت الكانولا في الطهي.

الشكك غنيّ بالبروتينات.



### تجربة سريعة

لتعرف المزيد حول التلصقات الغذائية، طلق التجربة السريعة في كتاب الأنشطة المختبرية

تحتوي الخضراوات والفواكه على العديد من الفيتامينات والمعادن.

### مراجعة سريعة

3. كيف يمكن للأشخاص معرفة المواد الغذائية التي تمثل أطعمتهم المتفضلة؟

إجابة ممكنة: يمكنهم قراءة الملصقات الغذائية.

أو استخدام المراجع. أو التحدث مع أطباءهم

حول موضوع التغذية.

4. لماذا يُعتقد أن مجموعة اللحوم تشكل جزءاً كبيراً من وجبات لاعبي كمال الأجسام؟

يحمل لاعبو كمال الأجسام الأوزان

لتقوية وتدعيم عضلاتهم. اللحوم غني

بالبروتينات. البروتينات هامة لنسج الأنسجة

وإرميها. كما تكون البروتينات العضلات.

### الفيتامينات والمعادن

يتكوّن الطّعامُ غالباً من الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون. وبالرغم من هذا، يتخاج جسمك أيضاً إلى عناصر غذائية أخرى.

#### الفيتامينات

تساعد على نموّ الجسم وقيامه بوظائف معيّنات. كما تساعد على الاستعادة من التواء الغذائية الأخرى. وهناك أنواع عديدة ومختلفة من الفيتامينات. ويسمى الكثير منها بأسماء الحروف. تحافظ فيتامين أ (A) على عينيّك ولئيّك وصحة جلوك. ويمكن الحصول عليه من الجزر، والقرع، والخضروات الورقية. كما تحافظ فيتامين ج (C) على صحة الدّم، والعظام، والأسنان واللثة. وتتكيف الحصول على نسب عالية من فيتامين ج (C) من الخضراوات.

#### المعادن

التي تساعد جسمك على النمو والقطن بشكل صحيح. الكالسيوم معدن يساعد على بناء عظام وأسنان قوية. ويقتصر اللبن مصدرًا جيدًا للكالسيوم، والحديد معدن يحافظ على نقل خلايا الدّم الحمراء بشكل صحيح. تحتوي اللحوم والخضروات الورقية على الحديد.



## كَيْفَ يُمَكِّنُكَ اِخْتِيَارُ الْأَطْعِمَةِ الصَّحِيَّةِ؟

قد تكونَ من الصَّغْبِ تُخْدِيبَةً مَا تَأْكُلُهُ، خَاصَّةً إِذَا كَانَتْ هُنَاكَ أَنْوَاعٌ مُخْتَلِفَةٌ مِنَ الْأَطْعِمَةِ لِتُخْتَارَ بَيْنَهَا. تَأْكُذُ مِنْ أَتْكَ تَخْتَارُ الْأَطْعِمَةَ الصَّحِيحَةَ وَتَتَحَرَّى كَمْتَائِبَهَا.

### الإفطارُ

يُغْتَبَرُ الْإِفْطَارُ وَجِبَةً هَامَّةً. تَجِبُ أَنْ تُحْتَوِيَ وَجِبَتُكَ الشَّبَاحِيَّةَ عَلَى أَطْعِمَةٍ صَحِيَّةٍ. أَيْضًا، حَاولِ أَنْ تُتَنَاوَلَ زَبِيدًا مِنَ الْخَبُوبِ الْكَامِلَةِ، وَالْقَوَاقِيهِ وَالخَضْرَاوَاتِ. وَقَلِّلِ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الدَّسِيَّةِ كَالْمَعْجَنَاتِ وَالدَّوَنَابِ. وَتَجَنَّبِ تَنَاوَلَ الْخَبُوبِ الْقَنِيَّةِ بِالسُّكَّرِ. يُتَمَكَّنُ أَنْ يَكُونَ التَّبِضُ فِي الْإِفْطَارِ مُصَدَّرًا جَيِّدًا لِلْبُرُونِ.

### اِخْتِيَارُ الْوُجِبَاتِ الْخَفِيفَةِ

يُغْتَبَرُ الْكُفْلُ، وَالتَّبَشُكُوبُ، وَالتَّبَشُروِبَاتُ الْغَازِيَّةُ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْقَنِيَّةِ بِالسُّكَّرَاتِ. وَيَتَمَكَّنُ أَنْ يُوَدِّيَ السُّكَّرُ الزَّائِدَ عَنِ الْحَدِّ فِي نِظَامِكَ الْغِذَائِيِّ إِلَى زِيَادَةِ الْوَزْنِ. إِخْتَرِ الْقَوَاقِيهِ وَالخَضْرَاوَاتِ تَدَلًا مِنَ الْوُجِبَاتِ الْخَفِيفَةِ الْقَنِيَّةِ بِالسُّكَّرَاتِ، وَتَغْتَبَرِ التَّقْرَمَشَاتِ وَالرَّبَادِي قَلِيلَةَ الدَّسْمِ، وَيُغْتَبَرُ الْجِنَّ أَيْضًا مِنَ الْوُجِبَاتِ الْخَفِيفَةِ الصَّحِيَّةِ. تَأْكُذُ مِنْ تَنَاوُلِ الْوُجِبَاتِ الْخَفِيفَةِ فَقَطْ عِنْدَمَا تَكُونُ جَانِفًا.

## تُجَنَّبِ الْمِلْحَ

يُغْتَبَرُ الْمِلْحُ مِنَ التَّعَادِي. وَلَكِنْ يَتَمَكَّنُ أَنْ يُوَدِّيَ الْمِلْحَ الزَّائِدَ فِي نِظَامِكَ الْغِذَائِيِّ إِلَى اِرْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ. وَيَتَمَكَّنُ أَنْ يُوَثِّرَ الصَّفْطُ الْمَرْتَبِعَ عَلَى قَلْبِكَ وَعَلَى الْأُوعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ وَالْكُلَى. قَلِّلِ الْمِلْحَ فِي نِظَامِكَ الْغِذَائِيِّ بِتَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ الَّتِي تُحْتَوِي عَلَى مِلْحٍ أَقَلِّ. كَمَا يَنْتَبِهُ أَيْضًا أَنْ تُخْرِضَ عَلَى عَدَمِ وَضْعِ كَثِيرٍ مِنَ الْمِلْحِ فِي طَعَامِكَ.

### تَنَاوُلُ الْوُجِبَاتِ السَّرِيعَةِ

قَدْ يَكُونُ ضَغْبًا اتَّخَاذُ خِيَارَاتِ غِذَائِيَّةٍ صَحِيحَةٍ عِنْدَ تَنَاوُلِكَ الْوُجِبَاتِ السَّرِيعَةِ. فَالْكَثِيرُ مِنْ أَصْنَافِ قَوَائِمِ الطَّعَامِ بِالتَّطَايُعِ عَالِيَةِ الدَّهُونِ وَتُحْتَوِي عَلَى كَثِيرٍ مِنَ السُّكَّرِ وَالْمِلْحِ. حَتَّى الْأَطْعِمَةُ الصَّحِيَّةُ كَالسَّلْطَنَةِ، يَتِمُّ تَقْدِيمُهَا مَعَ إِضَافَاتِ عَالِيَةِ الدَّهُونِ. تَجَنَّبِ طَلَبَ الْأَصْنَافِ كَبِيرَةِ الْخَجِيمِ. وَتَنَاوَلِ الْمَاءَ أَوْ عَصَاةَ الْقَوَاقِيهِ غَيْرَ الْمَخْلَاةِ تَدَلًا مِنَ الْمِيَاهِ الْغَازِيَّةِ. كَمَا تَغْتَبَرُ الْأَطْعِمَةُ الْمَخْلُتَةُ عَجَةً بِالدَّهُونِ. وَتَدَلًا مِنْ ذَلِكَ، يَتَمَكَّنُكَ تَنَاوُلُ الْأَطْعِمَةِ الْمَشْوِيَّةِ. لِأَنَّهَا تُحْتَوِي عَلَى دَهُونٍ أَقَلِّ.

### مُراجعةٌ سَرِيعَةٌ

5. مَا الْأَطْعِمَةُ الصَّحِيَّةُ الَّتِي يَتَمَكَّنُكَ اِخْتِيَارُهَا مِنْ مَطْعَمِكَ الْمُتَّصِلِ؟  
مَا الْأَطْعِمَةُ الَّتِي تَجِبُ عَلَيْكَ تَنَاوُلُهَا بِكَمِّيَّاتٍ قَلِيلَةٍ؟

الأطعمة غير الصحية	الأطعمة الصحية
الأطعمة المقلية. الأطعمة المخلّاة بالسكّر. الأطعمة عالية الدسم.	السلطات. والخضراوات المطبوخة على البخار. واللحوم الخالية من الدهون.

## مَلَحَّصٌ بَصْرِيٌّ أَكْبَلُ مَلَحَّصَ الدَّرْسِ بِأَسْلُوبِكَ.

### نظام غذائي متوازن

الإجابة الممكنة: يوفر النظام الغذائي

المتوازن جميع ما يحتاجه الجسم للاحتفاظ بصحة جيدة.



### زيجتي الصحية

الإجابة الممكنة: يوضح المخطط MyPlate مجموعة

متنوعة من الأطعمة التي تشكل نظام غذائي متوازن.



### الفجوعات الغذائية

الإجابة الممكنة: تشمل المواد الغذائية

الموجودة في الطعام الكربوهيدرات، والبروتينات، والزيوت،

والدهون، والفيتامينات والمعادن.



## فَكِّرْ، وَتَحَدَّثْ، وَاكْتُبْ

- 1 **الْمُزْدَاتُ** يُسْتَحْدِمُ الْجِسْمُ مَوَادَّ غِذَائِيَّةً تُسَمَّى مَوَادِّ مَغْدِيَّة.
- 2 **صَنَّفْ** حَدِّدْ طَعَامًا أَوْ طَبَقًا يَنْتَمِي إِلَى اثْنَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ مِنَ التَّجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.  
إجابة محتملة: مرقه البازيلاء، باللحم.

صَنَّفْ أَجْزَاءَهُ فِي التَّجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.

سوف تختلف الإجابات.

البروتين	الحبوب
اللحم	كعكة القمح

- 3 **التَّكْيِيرُ النَّقِيذِيُّ** يَجِدُ قِرْدًا مِنْ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ طَعَامًا قَائِدًا فِي التَّطَبُّخِ.  
يرأيك، ما الذي تَجِبُ فِعْلُهُ فِي هَذَا الطَّعَامِ؟ اشرح.  
يجب أن يتم التخلص من الطعام.

- 4 **اِحْتِيَاؤُ الْإِعْدَادِ** تَتَكَوَّنُ مَعْظَمُ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي تُوَجَدُ فِي مَجْمُوعَةِ الْخُبُوبِ مِنْ  
A البروتينات. C الدَّهُونِ وَالرُّيُوبِ.  
B الشُّوْبَاتِ. D الفيتامينات والتعادن.

- 5 **اِحْتِيَاؤُ الْإِعْدَادِ** يَتَضَعَنَّ النِّظَامُ الْغِذَائِيُّ التَّنَازِلَ أَطْعَمَةً مِنْ  
A مَجْمُوعَاتِ الْأَلْبَانِ وَاللَّحُومِ فَقَطْ.  
B مَجْمُوعَاتِ الْأَلْبَانِ وَالْخُبُوبِ فَقَطْ.  
C أَيِّ مِنَ التَّجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الثَّلَاثَةِ.  
D جميع التجموعات الغذائية.

كيف يمكنك تناول غذاء متوازن؟

**اشعور بالفرق**

يساعد تناولك للأطعمة التي تنتمي إلى المجموعات الخمس على اتباعك لنظام غذائي متوازن.