

التغذية عند الإنسان

تكون الوجبة الغذائية متوازنة إذا احتوت على أغذية الطاقة و أغذية النمو وأغذية الوقاية.

- تختلف الوجبة الغذائية حسب السنّ و نوع النشاط الذي يمارسه كل شخص.

(1) مجموعة الوقاية:

- تتكوّن مجموعة الوقاية من الأغذية التي توفر الفيتامينات

و الأملاح المعدنية.

- المصدر الرئيسي لمجموعة الوقاية هو الخضروات و الغلال.

(أ) أتاَمَل الجدول و الاَظ:

نوع الفيتامين	مصدره	فوائده
أ	زيت / كبد / زبدة / خضر / جزر / ...	- يساعد على سلامة الرؤية. - يساهم في نموّ وتطور الخلايا.
ب 12	كبد / حليب / سمك / خضر ورقية / ...	يساهم في نموّ الكريات الحمراء.
د	حليب / بيض / مواد دهنية / ...	يساعد على تثبيت الكالسيوم في العظام.
ج	خضر طازجة / قوارص / ...	- يساعد على سلامة الرؤية . - يساهم في نمو و تطور الخلايا.

(2) أربط الظاهرة بنتيجتها :

نقص في فيتامين " د "	ضعف الرؤية و الإصابة بالزكام
نقص في فيتامين " أ "	مرض الكساح و ليونة العظام
نقص في فيتامين " ج "	صعوبة في عملية التنفس
نقص في فيتامين " ب 12 "	نزف اللثة و تشققها و داء الإسقربوط

(3) أكتب أمام كل عبارة نوع الفيتامين المناسب:

- ✻ الأغذية التي تحتوي على الفيتامين
تساعد المصاب بـ: ضعف البصر / قصر القامة.
- ✻ الأغذية التي تحتوي على الفيتامين
تساعد المصاب بمرض الكساح وليونة العظام.
- ✻ الأغذية التي تحتوي على الفيتامين
تساعد المصاب بمرض الإسقربوط وتشقق اللثة.

(4) قواعد صحية :

- لا أكثر من تناول الحلويات لأنها تؤدي إلى السمنة و تتسبب في تسوّس الأسنان وتجهد الطحال.
- أتناول طعامي في راحة تامة وأمضغه جيّدا وأنظم في مواعيد الأكل.
- أتناول طعاما نظيفا و محفوظا من الغبار و الجراثيم.
- لا أستحم مباشرة بعد الأكل لأنّ الماء البارد أو الساخن يسبب توارد الدم إلى الجلد ويعرقل تدفقه إلى المعدة و الأمعاء ممّا يعطلّ عملية الهضم و الامتصاص.