

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) أتأمّل الجدول و ألاحظ:

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 :

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

(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 وأنتظم 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 يعطل عملية الهضم و الامتصاص.