

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



ملخص الوحدة الرابعة الغذاء

موقع فايلاتي ← المناهج العمانية ← الصف الثامن ← علوم ← الفصل الأول ← ملخصات وتقارير ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 11:31:44 2025-01-08

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثامن



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثامن والمادة علوم في الفصل الأول

مذكرة التميز في الوحدة الثانية من سلسلة كامبريدج

1

مذكرة التميز في الوحدة الأولى النباتات من سلسلة كامبريدج

2

مراجعة الوحدة الأولى النباتات

3

اختبار قصير ثاني حول وحدة الضوء

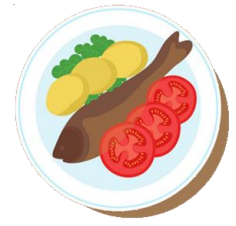
4

ملخص شرح الوحدة الأولى (النباتات)

5



ملخص وحدة الغذاء



الغذاء

يمنحنا السعادة ويمدنا بـ

المجموعات الغذائية

هي المواد الموجودة في الغذاء التي يحتاجها الجسم لكي

يوفر الطاقة

يوفر الأملاح المعدنية اللازمة لتكوين المواد الكيميائية الضرورية لنمو الخلايا وأجزاء الجسم.

ضروري لتكوين أغشية الخلايا

توفر الطاقة تعمل الدهون المخزنة كطاقة عازلة تحت الجلد

فوائدها

زيت - زبدة - جبن - بيض

الدهون

أمثلة

نحتاجها بكميات قليلة

فوائدها

الخضروات والفواكه

الفيتامينات والأملاح المعدنية

أمثلة

تسهيل حركة الغذاء عبر الجهاز الهضمي

فوائدها

الألياف

أمثلة

الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة (أرز بني/ خبز أسمر)

السكر

النشأ

توفير الطاقة

أنواعه

فوائدها

الخبز - البطاطا

أمثلة

الكربوهيدرات

دجاج - لحم - بيض - حليب

أمثلة



البروتينات

فوائدها

بناء وإصلاح أنسجة الجسم

تكوين المواد الكيميائية مثل الأجسام المضادة

توفير الطاقة

الماء

فوائدها

يشكل حوالي 60 - 70 % من جسم الإنسان

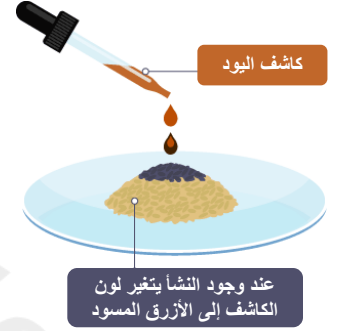
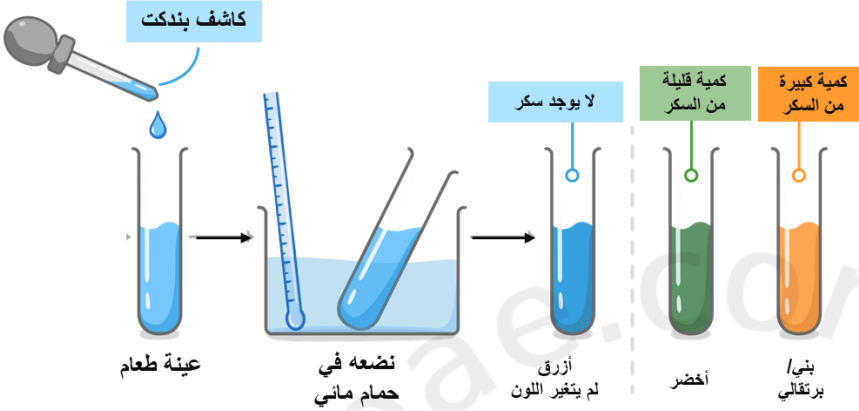
اختبار وجود الكربوهيدرات في الغذاء

اختبار وجود السكر

كاشف بندكت

اختبار وجود النشأ

كاشف اليود



النظام الغذائي المتوازن

هو النظام الغذائي الذي يوفر كل الأنواع المختلفة من المجموعات الغذائية والكمية الكافية من الطاقة.

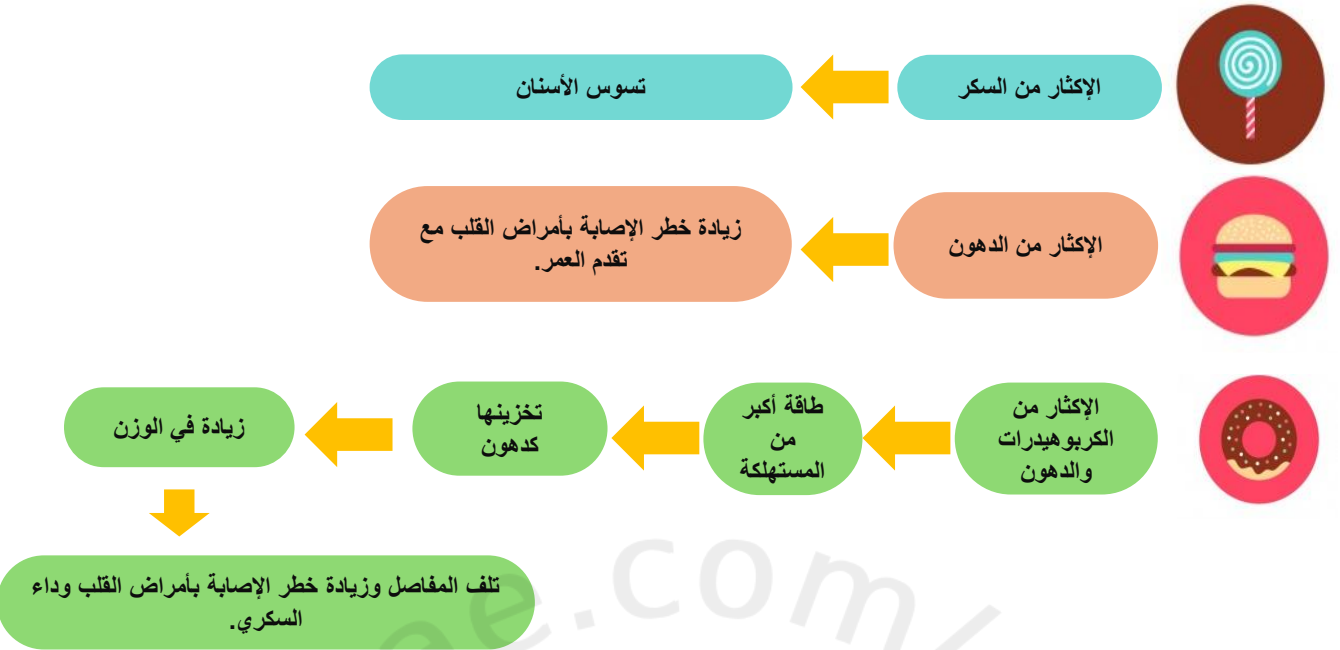
عند نقص الغذاء

لا يكون قادرا على تكوين ما يكفي من خلايا جديدة ولا ينمو بشكل سليم

نقص بروتين

العنصر الغذائي	مثال	المصادر المفيدة	الوظيفة في الجسم	ما قد ينجم عن نقصه
الفيتامينات	فيتامين «ج» vitamin (C)	الفواكه الحمضية	تساعد على الحصول على بشرة صحية.	الإسقربوط: تصبح البشرة ضعيفة؛ ولذا تنشأ الندب.
	فيتامين «د» vitamin (D)	منتجات الألبان	تقوية العظام والأسنان.	الكساح: ضعف العظام مما قد يؤدي إلى تقوس الأرجل.
الأملاح المعدنية	الحديد	اللحوم الحمراء، والخضراوات ذات اللون الأخضر الداكن	تكوين الهيموجلوبين الذي يحمل الأكسجين في الدم.	فقر الدم: لا يتمكن الدم من حمل ما يكفي من الأكسجين؛ لذا يشعر الشخص بالتعب الشديد.
	الكالسيوم	منتجات الألبان، والأسماك	تقوية العظام والأسنان.	ضعف العظام والأسنان.

الإفراط في تناول الطعام



الهضم والامتصاص

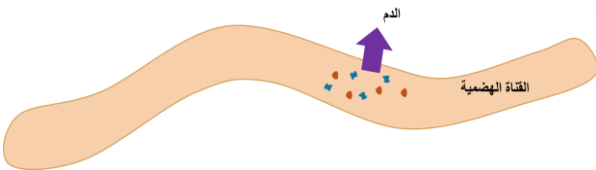
القناة الهضمية: هو الأنبوب الذي يمر من خلاله الطعام ويبدأ من فتحة الفم وينتهي بفتحة الشرج.

الامتصاص

حركة الجزيئات الغذائية من القناة الهضمية إلى الدم.

الهضم

تفتيت جزيئات كبيرة من الطعام إلى أجزاء صغيرة حتى يمكن امتصاصها من القناة الهضمية إلى الدم.



أحماض أمينية

سكر

هضم

هضم

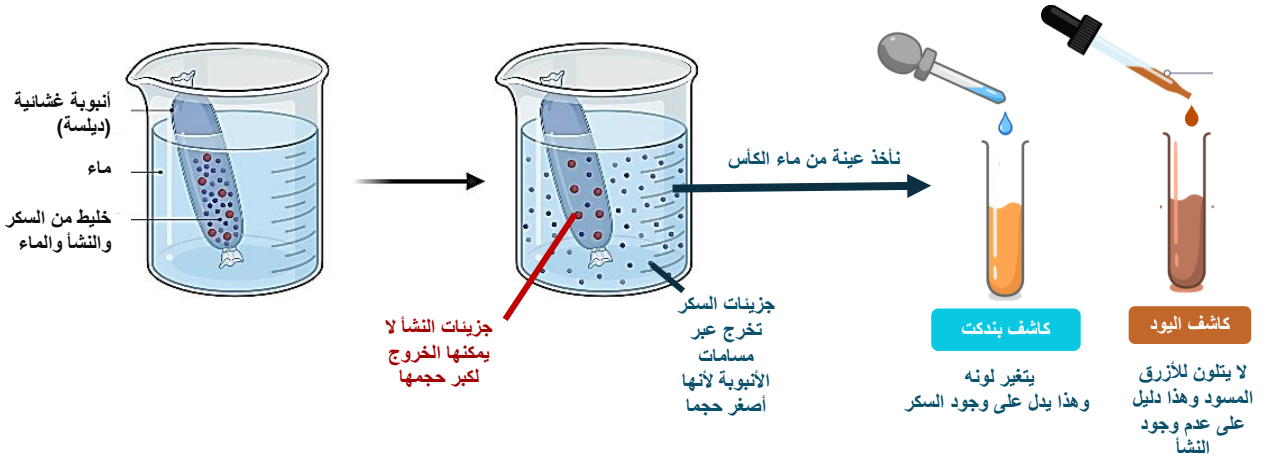
هضم

البروتينات

النشأ

الدهون

تجربة تحاكي الامتصاص



الجهاز الهضمي في الإنسان

تعمل الأسنان على تقطيع الطعام إلى قطع أصغر.

يقوم اللعاب بتكسير النشأ إلى سكر

الفم

الغدة اللعابية

يفرز الكبد العصارة الصفراوية تعمل على هضم الدهون

الكبد

تخزن العصارة الصفراوية

المرارة

البنكرياس

يفرز البنكرياس العصارة البنكرياسية تعمل على هضم النشأ والبروتين والدهون

يتم امتصاص الماء

الأمعاء الغليظة

فتحة الشرج

المريء

يمر الطعام عبره

المعدة

في المعدة يعمل حمض الهيدروكلوريك على قتل الكائنات الدقيقة في الطعام.

وتبدأ عصارة المعدة بتكسير البروتين إلى أحماض أمينية.

الأمعاء الدقيقة

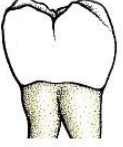
في الأمعاء الدقيقة يتم اكمال تكسير النشأ والبروتين والدهون إلى جزينات صغيرة.

يتم في الأمعاء امتصاص الجزينات الصغيرة والأملاح المعدنية والفيتامينات والماء عبر جدرانها

الأسنان

أنواعها

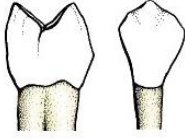
الأضراس



تشبه الضواحك لكنها أكبر قليلا

تستخدم لطحن الطعام وسحقه.

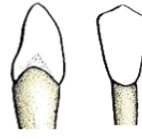
الضواحك



تتميز بأسطح واسعة ذات نتوءات.

تستخدم لطحن الطعام وسحقه أثناء المضغ.

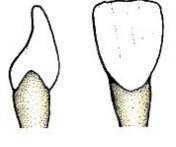
الأنياب



أكثر بروزا من القواطع

يستخدم الإنسان الأنياب بنفس طريقة القواطع.

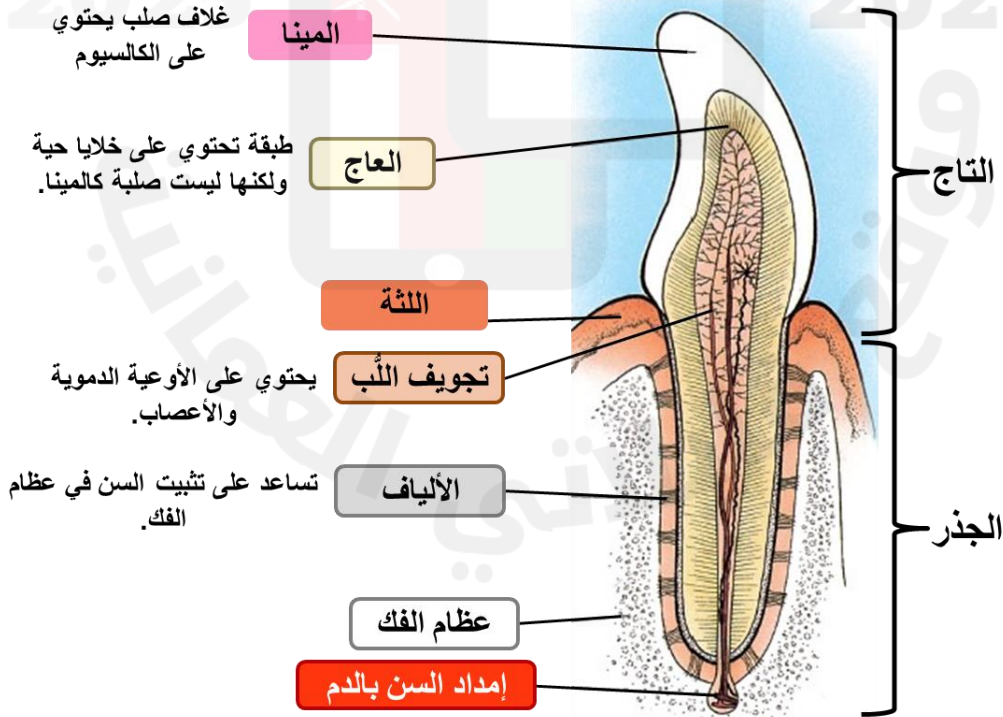
القواطع



تتميز بأنها تشبه الإزميل وذات حواف حادة.

تستخدم لقضم قطع صغيرة من الطعام حتى تتمكن من إدخال الطعام للفم.

تركيب الأسنان



العناية بأسنانك



المينا

يمكن أن تتحلل بفعل الأحماض

تتكون فتحة في الأسنان

يكون مؤلماً إذا وصل إلى تجويف اللب

لتجنب الإصابة بفتحات الأسنان

لا تكثر من شرب المشروبات الفوارة الحمضية والأكلات السكرية

نظف أسنانك بعد الإفطار وقبل النوم.

استخدام معجون يحتوي على الفلورايد لأنه يقوي طبقة المينا

الأسباب المكونة لفتحات الأسنان

شرب المشروبات الفوارة الحمضية

وجود بكتيريا في الفم تعمل على تفتيت الطعام إلى حمض.

