

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



مراجعة الوحدة الرابعة التغذية

موقع فايلاتي ← المناهج العمانية ← الصف التاسع ← أحياء ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-12-27 12:01:02

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات و تقارير | مذكرات و بنوك | الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
أحياء:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف التاسع



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف التاسع والمادة أحياء في الفصل الأول

مراجعة الوحدة الثانية انتقال المواد من الخلايا وإليها

1

مراجعة الوحدة الأولى الخلايا

2

مراجعة ليلة الامتحان من أكاديمية همم

3

خرائط المفاهيم لدروس المنهج

4

ملخص آخر لشرح درس خصائص الكائنات الحية بطريقة سؤال وجواب

5

مراجعة الوحدة الرابعة احياء صف تاسع

الأستاذ / هاني يونان



س ما المقصود بالنظام الغذائي ؟

- الطعام الذى يتناولة الانسان كل يوم
- ما هو النظام الغذائي المتوازن ؟
- هو النظام الغذائي الذى يحتوى على الأنواع المختلفة من المواد الغذائية وبالكميات والنسب الصحيحة

س ما هي المواد الغذائية التي تبني جسم الانسان ؟

ج- الكربوهيدرات – الدهون – البروتينات – الفيتامينات – المعادن – الماء – الألياف

ما هي الفيتامينات

- هي مواد عضوية يحتاج اليها جسمك بكميات قليلة
- س ما سبب نقص التغذية ؟
- نقص الفيتامين

الفيتامين	الأطعمة التي تحتوي عليه	سبب حاجة جسمك إليه	المرض الناتج عن نقصه
ج (C)	الحمضيات (مثل البرتقال والليمون) والخضراوات النيئة (غير المطبوخة)	صنع بروتين الكولاجين، والموجود في الجلد والأنسجة الأخرى؛ والحفاظ على صحة الأنسجة وترميمها	داء الإسقربوط Scurvy الذي يسبب آلاماً في المفاصل والعضلات، ونزف اللثة وأماكن أخرى من الجسم. شاع هذا المرض لدى البحارة الذين لم تكن الخضراوات الطازجة متوفرة لديهم، طوال فترة سفرهم الطويلة في البحر
د (D)	الزبدة، صفار البيض، (ويمكن أن يقوم الجلد بصنعه لدى تعرّضه لضوء الشمس)	المُساعدة على امتصاص الكالسيوم الضروري لبناء العظام والأسنان	مرض الكساح Rickets الذي يتسبب في ليونة العظام وتشوّهها. شاع هذا المرض بين الأطفال صغار السن في المناطق الصناعية، حيث كان من النادر خروجهم وتعرّضهم للشمس

ما هي المعادن ؟

- هي مواد غير عضوية يحتاج اليها الجسم بكميات قليلة

المعدن	الأطعمة التي تحتوي عليه	سبب حاجة جسمك إليه	المرض الناتج عن نقصه
الكالسيوم	الحليب ومشتقاته، الخبز	بناء العظام والأسنان؛ والمساعدة على تخثر الدم	هشاشة العظام والأسنان؛ ضعف تخثر الدم
الحديد	الكبد، اللحوم الحمراء، صفار البيض، الخضراوات الخضراء الداكنة	صُنِع بروتين الهيموجلوبين أي الصبغة الحمراء في الدم التي تحمل الأكسجين	فقر الدم: حالة مرضية لا يحتوي الدم فيها على عدد كاف من خلايا الدم الحمراء، وبذلك لا تصل إلى الأنسجة كمّيات كافية من الأكسجين

الالياف تساعد الجهاز الهضمي لكي يعمل بصورة جيدة وتمنع حدوث الإمساك

الأطعمة التي تحوى الالياف هي الفواكة والخضروات

علل الالياف لا تهضم ؟

لأنها تتكون من جدار الخلية النباتية وهى من مادة السيليلوز الذى لا يمكن هضمة بواسطة الجهاز الهضمي عند الانسان

س ما هي الدهون المشبعة ؟

ج- هي الدهون الموجودة في المصادر الحيوانية ؟

س ما سبب مرض القلب التاجي ؟

ج- تراكم رواسب من الدهون على الاسطح الداخلية لجدران الشرايين مما يجعلها اكثر صلابة

واقبل اتساعا واذا حدث هذا الامر للشرايين التاجية التي تزود عضلة القلب بالدم فيقل الدم
الواصل لعضلة القلب وبالتالي يقل الاكسجين الواصل لعضلة القلب

ما هي الأطعمة التي توجد بها دهون مشبعة ؟

- الحليب ومشتقاته مثل الكريمة والزبدة وفي اللحوم الحمراء والبيض
- س ما هي الأطعمة التي توجد بها دهون غير مشبعة ؟
- ج- الزيوت النباتية وزيوت الأسماك وهي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب
- س ما المقصود بالسمنة ؟
- ج- هو زيادة الوزن
- س ما هي الأمراض التي يعانى منها الأشخاص الذين يعانون السمنة ؟
- ج- اكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية ومرض السكرى كما يؤثر الوزن الزائد على المفاصل وخاصة مفصل الركبة

كيف يستطيع الأشخاص ان يتحكموا في اوزانهم

- ج- ١-تناول وجبات غذائية متوازنة ٢- ممارسة التمارين الرياضية
- س ما سبب سوء التغذية ؟
- ج- عدم تناول الشخص نظاما غذائي متوازن
- س ما المرض الناتج عن سوء التغذية ؟
- ج- مرض الكواشيوركور (سببه نقص البروتين في الطعام) ويؤدى الى نقص الوزن واحيانا زيادة الوزن بسبب احتفاظ اجسامهم بالماء فيسبب الانتفاخ
- س ما هو مرض الهزال الشديد ؟
- ج- يحدث بسبب نقص البروتين والطاقة حيث يكون وزن الجسم اقل بكثير من الوزن الطبيعي ويكون نحيفا ويعالج بزيادة الدهون والبروتين في الطعام