تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية





مطوية درس التغذية

موقع المناهج ⇦ المناهج السعودية ⇦ الصف الثالث الثانوي ⇦ علوم ⇦ الفصل الثاني ⇦ ملفات متنوعة ⇦ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-01-20 22:27:08

المزيد من مادة علوم:	ملفات ا كتب للمعلم ا كتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث الثانوي

صفحة المناهج السعودية على فيسبوك					
المواد على تلغرام	التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات	

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث الثانوي والمادة علوم في الفصل الثاني

1	مطوية درس تنظيم الجهاز العصبي
2	بنك أسئلة علوم الأرض والفضاء مع الإجابة
3	تجميعات اختبار تحصيلي أحياء
4	مطوية الصخور المتحولة 2 علم الأرض والفضاء
5	مطوية الصخور الرسوبية 2 علم الأرض والفضاء

مطوية

التغذية

1. **أهمية الغذاء.**

الجواب: تزويدنا بالوحدات البنائية الأساسية والطاقة للحفاظ على كتلة الجسم، ولجعل الجسم يؤدي وظائفه بصورة طبيعية.

2. **تعريف السعرات الحرارية.**

الجواب: وحدة قياس خاصة لقياس محتوى الغذاء من الطاقة.

السعر الحراري هي كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة 1mL من الماء درجة سيليزية واحدة (1C).

3. **أنواع المواد الغذائية.**

الجواب: الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات - الفيتامينات - الأملاح المعدنية.

4. **الكربوهيدرات وحدتها الأساسية أنواعها وأين يخزن الزائد وهضمها.**

الجواب: الوحدة الأساسية هي السكريات البسيطة. وتهضم فالفم والأمعاء الدقيقة.

وتنقسم إلى:

بسيطة مثل السكريات الأحادية، ومنها: الجلوكوز والفركتوز والجالاكتوز.

ثنائية، ومنها: السكروز واللاكتوز والمالتوز وتوجد فالفواكه والغازيات والحلويات.

معقدة، ومنها: النشا.

يخزن الجلوكوز الزائد عن حاجة الجسم في الكبد والعضلات على شكل مادة كربوهيدراتية معقدة تسمى الجليكوجين.

السيليلوز يسمى الألياف الغذائية شكل من الكربوهيدرات المعقدة ويوجد فالأطعمة النباتية.

تساعد على التخلص من الفضلات. ويعد القمح (الخبز الأسمر) والنخالة والفاصولياء.

5. **الدهون وحدتها الأساسية أنواعها وأهميتها وهضمها.**

الجواب: الوحدات الأساسية هي الحموض الأمينية والجليسرول. وتهضم في الأمعاء الدقيقة.

أهميتها مصدر للطاقة في الجسم والحماية للأعضاء الداخلية في الجسم وثبات الاتزان الداخلي وتخزين بعض الفيتامينات ونقلها. ولكن ليست كلها مفيدة.

تنقسم لقسمين دهون مشبعة وغير مشبعة.

الدهون المشبعة مثل اللحوم والأجبان وغيرها من منتجات الألبان، وتكون صلبة.

تعد النباتات مصدرًا رئيسًا للدهون غير المشبعة التي لا ترتبط مع أمراض القلب. وتكون سائلة. مثل السمن النباتي (المارجرين).

6. **البروتينات وأهميتها وأين توجد وما وحدتها الأساسية؟**

الجواب: هي المكونات البنائية الأساسية في جميع الخليا.

وحدتها الأساسية هي الأحماض الأمينية. وتهضم فالمعدة والأمعاء الدقيقة.

الإنزيمات ومعظم الهرمونات والنواقل العصبية والمستقبلات الغشائية من البروتينات المهمة في الجسم.

7. **كم عدد الأحماض الأمينية؟**

الجواب: 20 حمضًا أمينيًا.

يستطيع الجسم بناء 12 حمضًا أمينيًا فقط.

والثمانية المتبقية يجب أن تكون ضمن نظام الإنسان الغذائي.

8. **تعريف الفيتامينات وأنواعها والأهمية.**

الجواب: مركبات عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة لإتمام نشاطاته الحيوية (الأيضية).

فيتامينات تذوب في الدهون مثل: A - D - K.

فيتامينات تذوب في الماء مثل: B - C.

9. **تعريف الأملاح المعدنية والأهمية.**

الجواب: مركبات غير عضوية يستعملها الجسم بوصفها مواد بنائية، وترتبط بوظائف الجسم الأيضية.

10. **أمثلة على الفيتامينات والأملاح المعدنية.**

الجواب:

الجدول 3–4	الوظائف الرئيسة لبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية			
الفيتامين	الدور الرئيس في الجسم	المصادر المحتملة	الأملاح المعدنية	الدور الرئيس في الجسم
A	• الرؤية. • صحة الجلد والعظام.		Ca	• تقوية الأسنان والعظام • نقل المعلومات العصبية • انقباض العضلات.
D	• صحة العظام والأسنان.		p	• تقوية الأسنان والعظام.
E	• تقوية الغشاء البلازمي لخلايا الدم الحمراء.		Mg	• بناء البروتينات.
الريبوفلافين B_2	• أيض الطاقة.		Fe	• بناء الهيموجلوبين.
حمض الفوليك	• تكوين خلايا الدم الحمراء. • تكوين DNA و RNA.		Cu	• بناء الهيموجلوبين.
الثيامين	• أيض الكربوهيدرات.		Zn	• التئام الجروح.
النياسين B_3	• أيض الطاقة.		Cl	• اتزان الماء.
البايريدوكسين B_6	• أيض الأحماض الأمينية.		I	• بناء الهرمون الدرقي (الثيروكسين).
B_{12}	• تكوين خلايا الدم الحمراء.		Na	• نقل المعلومات العصبية. • اتزان الرقم الهيدروجيني (pH).
C	• تكوين ألياف الكولاجين.		K	• نقل المعلومات العصبية • انقباض العضلات.

11. احتياج الإنسان للغذاء.

الجواب: 2000 سعر حراري.

12. أهمية الملصقات وماذا يوجد عليها؟

الجواب: تفيد في مراقبة كمية الدهون والصوديوم المستهلكة.

وتحتوي على:

- اسم المنتج الغذائي.
- الوزن الصافي أو الحجم.
- اسم المصنِّع والموزِّع، وعنوان كل منهما.
- المكونات.
- المحتوى الغذائي.

Almanahj.com
2025 2024
موقع المناهج السعودية