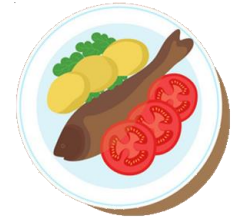




ملخص وحدة الغذاء



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.



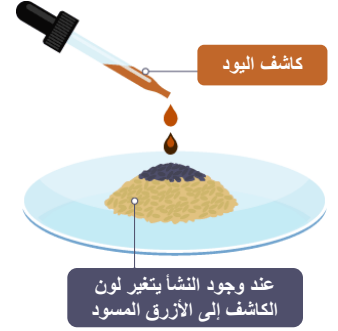
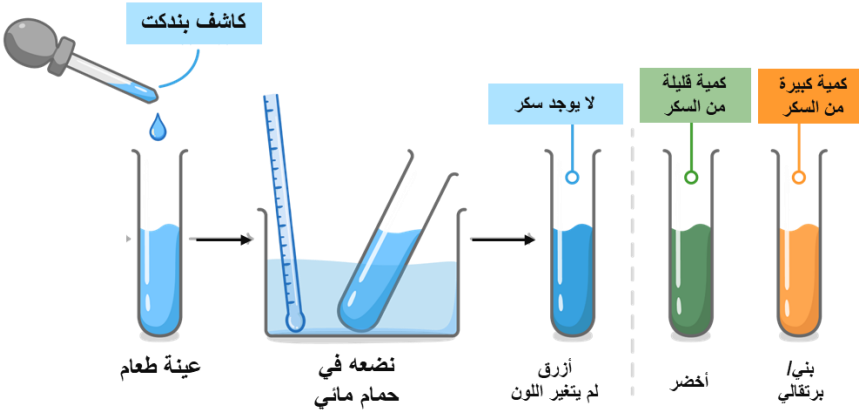
اختبار وجود الكربوهيدرات في الغذاء

اختبار وجود السكر

كاشف بندكت

اختبار وجود النشأ

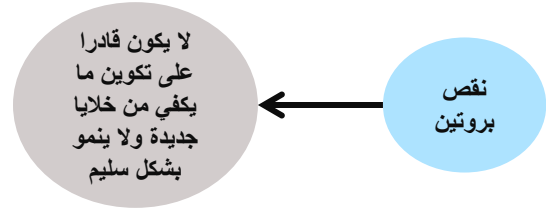
كاشف اليود



النظام الغذائي المتوازن

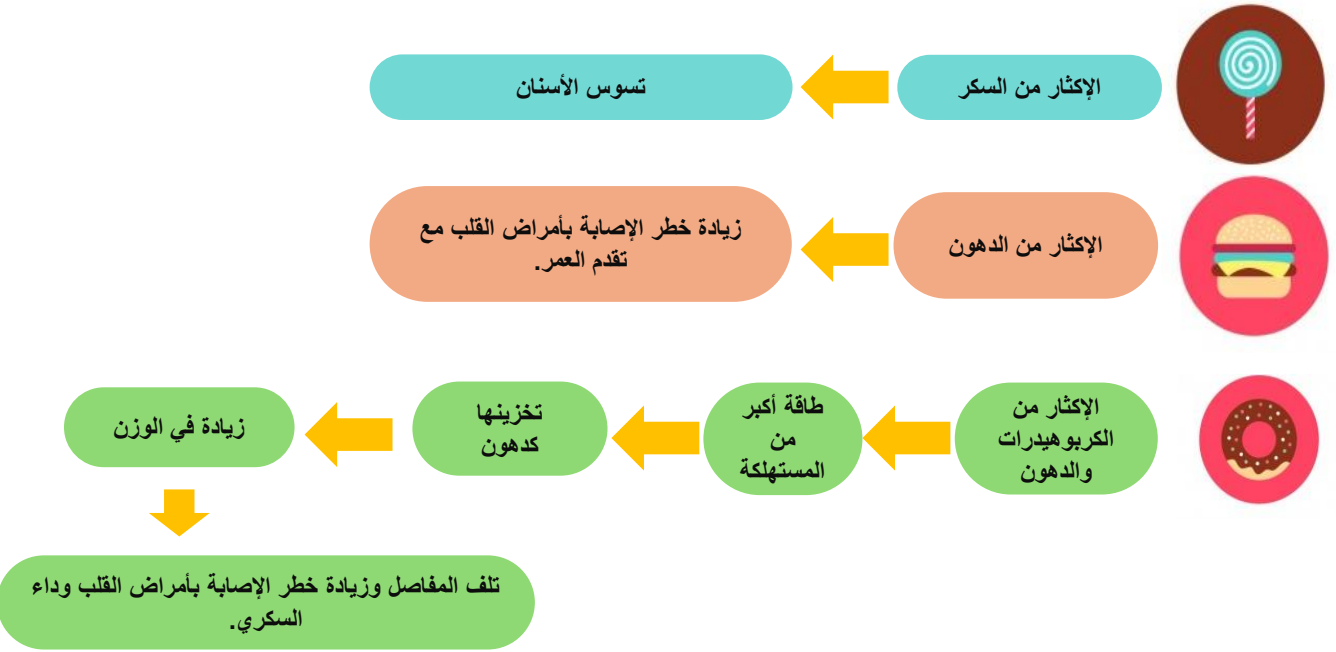
هو النظام الغذائي الذي يوفر كل الأنواع المختلفة من المجموعات الغذائية والكمية الكافية من الطاقة.

عند نقص الغذاء



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.	الكُساح: 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

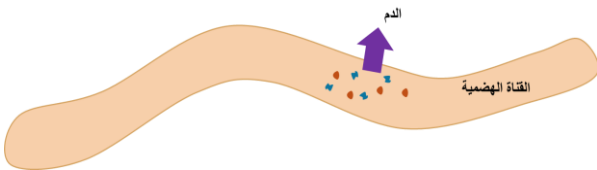


الهضم والامتصاص

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

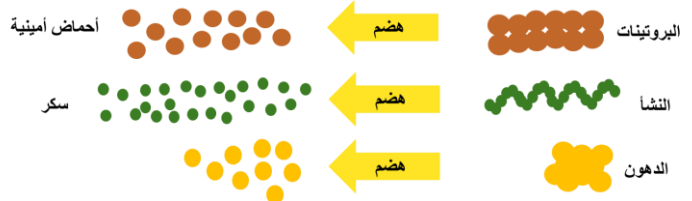
الامتصاص

حركة الجزيئات الغذائية من القناة الهضمية إلى الدم.

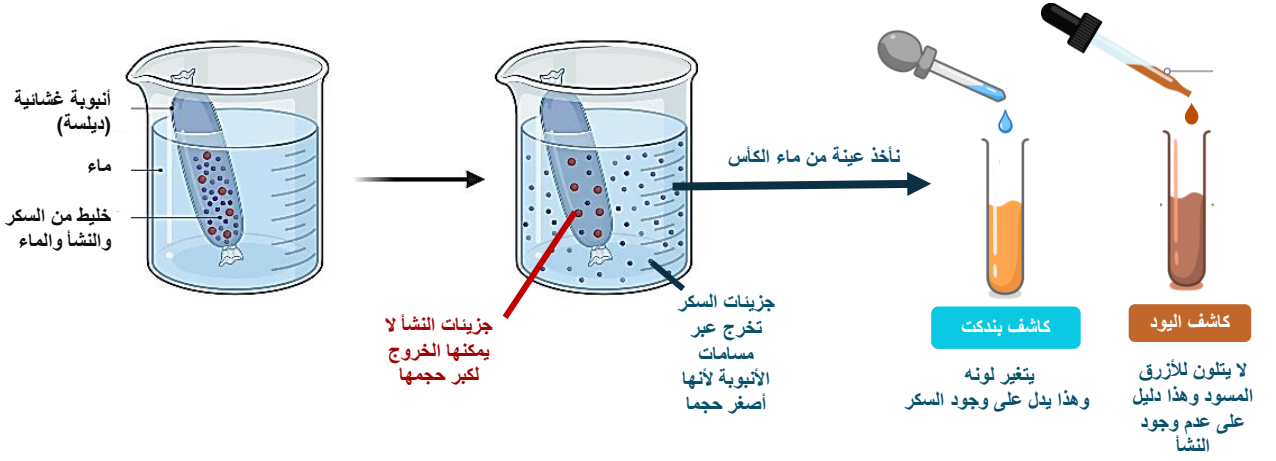


الهضم

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



تجربة تحاكي الامتصاص



الجهاز الهضمي في الإنسان

تعمل الأسنان على تقطيع الطعام إلى قطع أصغر.

يقوم اللعاب بتكسير **النشا** إلى سكر

الفم

المرئ

يمر الطعام عبره

الغدة اللعابية

يفرز الكبد **العصارة الصفراوية** تعمل على هضم الدهون

الكبد

تخزن **العصارة الصفراوية**

المرارة

البنكرياس

يفرز البنكرياس **العصارة البنكرياسية** تعمل على هضم **النشا** والبروتين والدهون

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 أكمل تكسير **النشا** والبروتين والدهون إلى جزيئات صغيرة.

يتم في **الأمعاء** امتصاص **الجزيئات الصغيرة** والأملاح المعدنية والفيتامينات والماء عبر جدرانها

الأمعاء الغليظة

يتم امتصاص الماء

فتحة الشرج

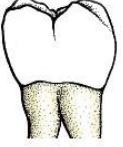
تم التحميل على موقع منهاج عمان <https://minhaj-oman.com/>

إعداد: إيمنى الحجرية

الأسنان

أنواعها

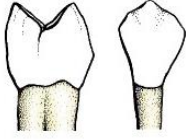
الأضراس



تشبه الضواحك
لكنها أكبر قليلا

تستخدم لطحن
الطعام وسحقه.

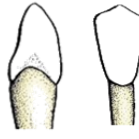
الضواحك



تتميز بأسطح واسعة
ذات نتوءات.

تستخدم لطحن الطعام
وسحقه أثناء المضغ.

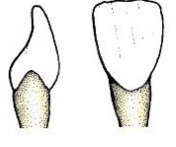
الأنياب



أكثر بروزا من القواطع

يستخدم الإنسان الأنياب
بنفس طريقة القواطع.

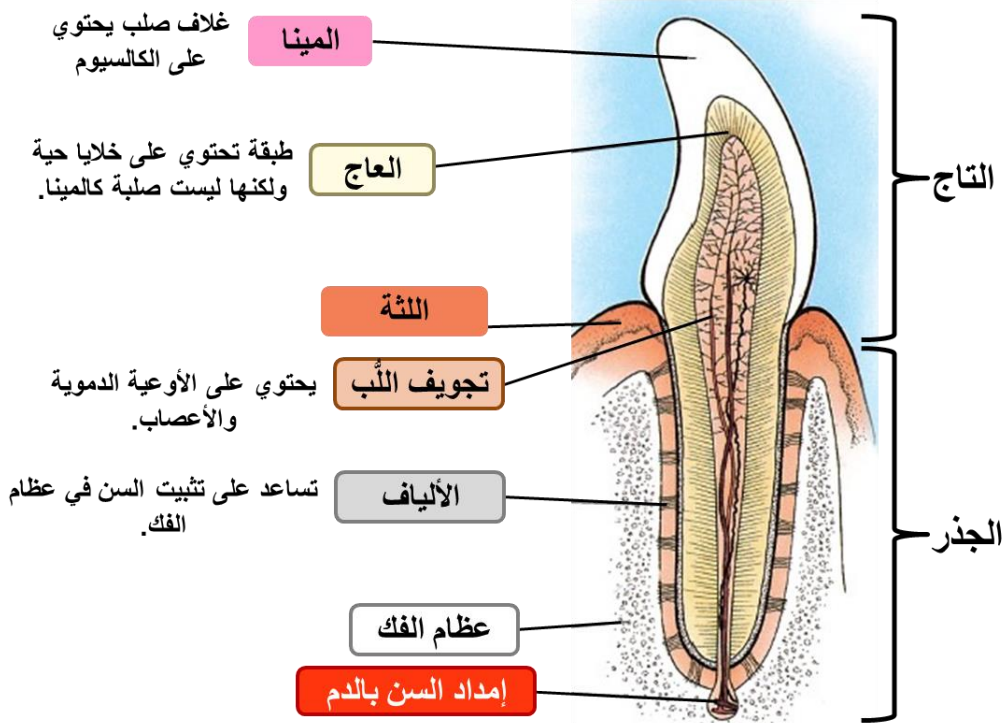
القواطع



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.

