

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

الاحتياجات من العناصر الغذائية -

الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية

لعمر (٥ - ١٣) سنة

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



صف أول متوسط





أن يعرف الطالب / هـ
الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية
لعمر (١٤-١٨ سنة)



أن يعرف الطالب / هـ
دور التغذية الصحية في تحسين
الأداء الرياضي

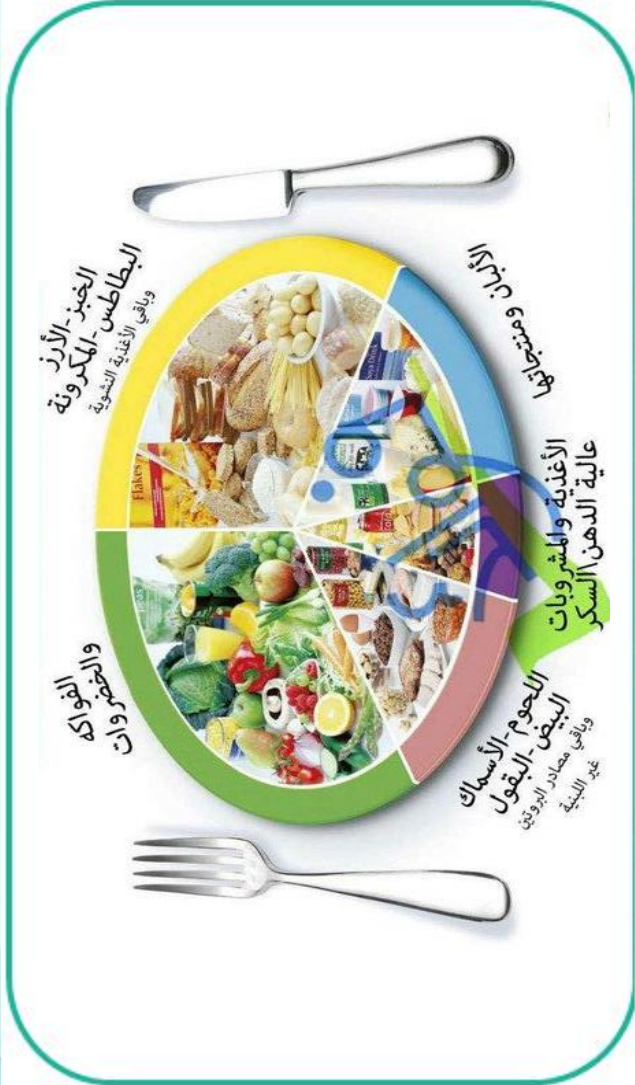
الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨ سنة)



يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى. وبما أنه لا يوجد طعام واحد يحتوي على جميع البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم فإن الطلاب والطالبات بحاجة إلى التنوع والموازنة بين العناصر الغذائية في أعمار مختلفة لتلبية متطلبات نموهم وهم بحاجة إلى الاهتمام والعناية البالغة بغذائهم للنمو بشكل صحي وسليم، فيما يلي الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية الأساسية:

المجموعة الغذائية	الكمية
الزيوت والدهون	باعتدال عند الحاجة
اللحوم والبقوليات	٢ - ٣ حصص
الحليب ومشتقاته	٣ - ٤ حصص
الفواكه والخضروات	٥ حصص على الأقل
الحبوب والخبز	٦ - ٧ حصص

- الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف إذ أنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.
- الحرص على تشجيع الطفل على شرب ٦ - ٨ أكواب من الماء يومياً.



دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي



لتحقيق أفضل النتائج، علينا اتباع نظام غذائي يتلاءم مع ممارسة تدرّياتنا، وذلك لأن المظهر الرشيق والنحيف مع نسبة دهون قليلة، هي نتاج ٣٠٪ من النشاط البدني و ٧٠٪ من التغذية الصحيحة، رغم أن ٣٠٪ تبدو قليلة، إلا أن أهمية النشاط البدني لا تزال مرتفعة، حيث تشير الدراسات إلى أن احتمال الحفاظ على وزن صحيح لفترة زمنية، أقل بكثير من دون ممارسة النشاط البدني.

وظائف الغذاء في الجسم:

١. توفير المصادر الأولية لاستخدامها كمصدر أساسي لإمداد الجسم خاصة العضلات بالطاقة اللازمة للانقباضات والانقباضات الحركية.
٢. تنظيم العمليات اللازمة لتنشيط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم للحفاظ على التوازن الكيميائي والعضلي الداخلي.
٣. توفير المواد الخام لبناء خلايا جديدة في الجسم والمحافظة على إعادة بناء أنسجته، خاصة التالفة منها أثناء النشاط الحركي.
٤. توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم.
٥. توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم.
٦. تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.
٧. تفيد التغذية في عملية التكاثر.





والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



يعتمد المقدار الصحيح من الغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





لا يوجد طعام واحد يحتوى على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





من وظائف الغذاء في الجسم توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





أذكر وظائف الغذاء في الجسم ؟