

# عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية

رؤية  
2030  
وزارة التعليم



## التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني

التربية البدنية والصحية



الفصل الدراسي الثالث



## التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني

صف ثاني متوسط

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM





أن يعرف الطالب / هـ  
التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط  
البدني



أن يعرف الطالب / هـ  
التغذية المناسبة أثناء ممارسة  
النشاط البدني

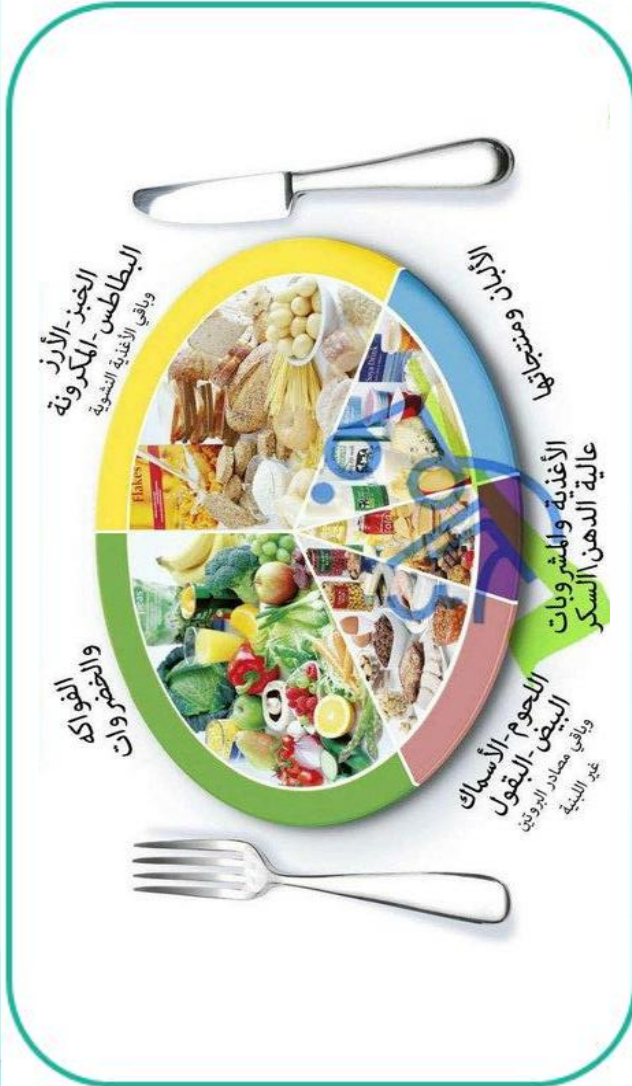


# التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني



ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي 3-5 ساعات، وهناك بعض الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل التمارين:

- 1- أن يحتوي الغذاء على كمية كافية من الطاقة الحرارية لمنع الشعور بالجوع أو الإرهاق عند التمرين.
- 2- أن يحتوي على أطعمة سهلة الهضم وأن يتم تناولها قبل وقت كافٍ من التمارين.
- 3- الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي وتؤدي للانتفاخ.
- 4- تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية قبل التمارين لأنها مدرة للبول.
- 5- الحرص على تناول كمية من السوائل.



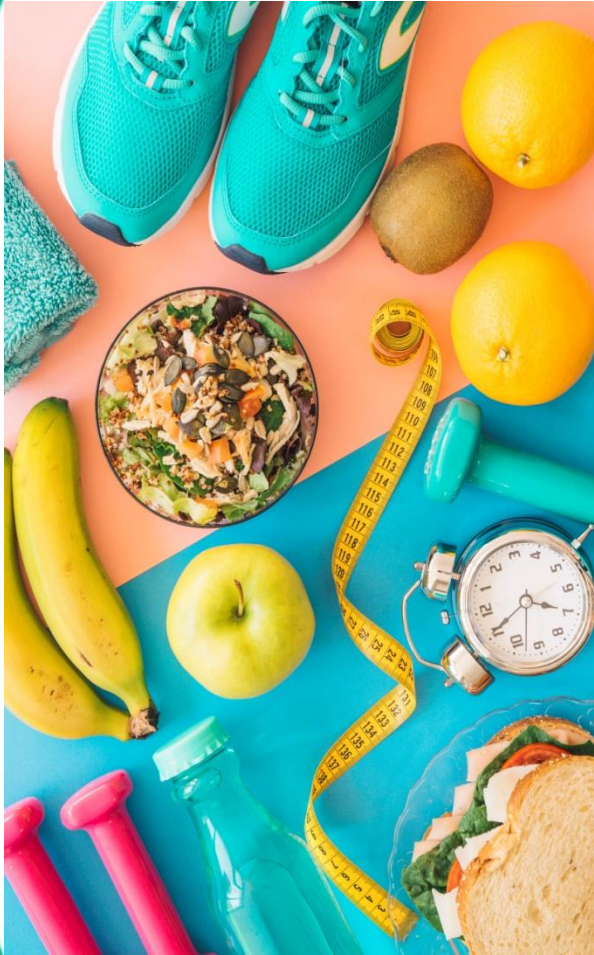
التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني



يقل الجلوكوز المخزن في الكبد والعضلات مع ممارسة الرياضة، ومن أجل استعادته مرة أخرى وملء خلايا الكبد والعضلات به، ينبغي الزيادة في معدل الأطعمة الكربوهيدراتية لمدة ثلاثة أيام بعد الحدث الرياضي، وهو ما يسمى بالتعبئة الكربوهيدراتية، وهناك أسس للتغذية بعد التمرين، هي:

- ١- شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد.
- ٢- تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح.
- ٣- تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، والموز، والبطاطس.
- ٤- الماء: على الرياضي شرب الماء البارد (المثلج) لأن امتصاصه أسرع، ولا يسبب شد عضلي مثل الماء الساخن، بالإضافة إلى شرب كمية وفيرة من الماء أثناء المنافسة الرياضية، فينبغي على الأقل شرب ٨ أكواب من الماء يومياً.
- ٥- السوائل والجلوكوز: خلال الأنشطة الرياضية الطويلة مثل العدو، لا بد من إحلال السوائل والجلوكوز إن طال وقت النشاط الرياضي. والتركيز الموصى به منه ٢- ٢,٥ جرام لكل ديسيلتر من الماء، والخبراء يؤكدون: "لا تشرب أكثر من ٨٠٠ مليلتر من السوائل خلال أي ساعة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب قوة تحمل"، لأنك ستملأ المعدة وسيعوق ذلك الأداء الرياضي.







## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا



ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي ٣-٥ ساعات؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





**يجب الحرص على تناول كمية من السوائل قبل ممارسة النشاط البدني**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة







**يجب الامتناع قبل المنافسة عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة







## أذكر الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل التمرين ؟