



التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني

العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. توفيق عسيري

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



صف ثالث متوسط





**أن يعرف الطالب / هـ
التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني**

**أن يعرف الطالب / هـ
العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن**



**أن يعرف الطالب / هـ
اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين
الجنسين من الذكور والإناث**

التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني



البروتينات:

إن تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات يساعد على إصلاح العضلات وبناءها، ولكن يجدر التنبيه إلى أن احتياجات كل شخص للبروتين تختلف عن غيره، لذلك يجب على كل شخص معرفة الكمية والنوع الذي يناسبه.

الكربوهيدرات:

تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى حرق كميات كبيرة من الكربوهيدرات، والتي تُعد المصدر الرئيسي للطاقة للعضلات، ولذلك فإن العضلات تخزن الكربوهيدرات في الفترة بين ٢٠-٦٠ دقيقة بعد التمرين، ويساعد ذلك على إمداد العضلات بالطاقة، وعلاجها.

منتجات الألبان:

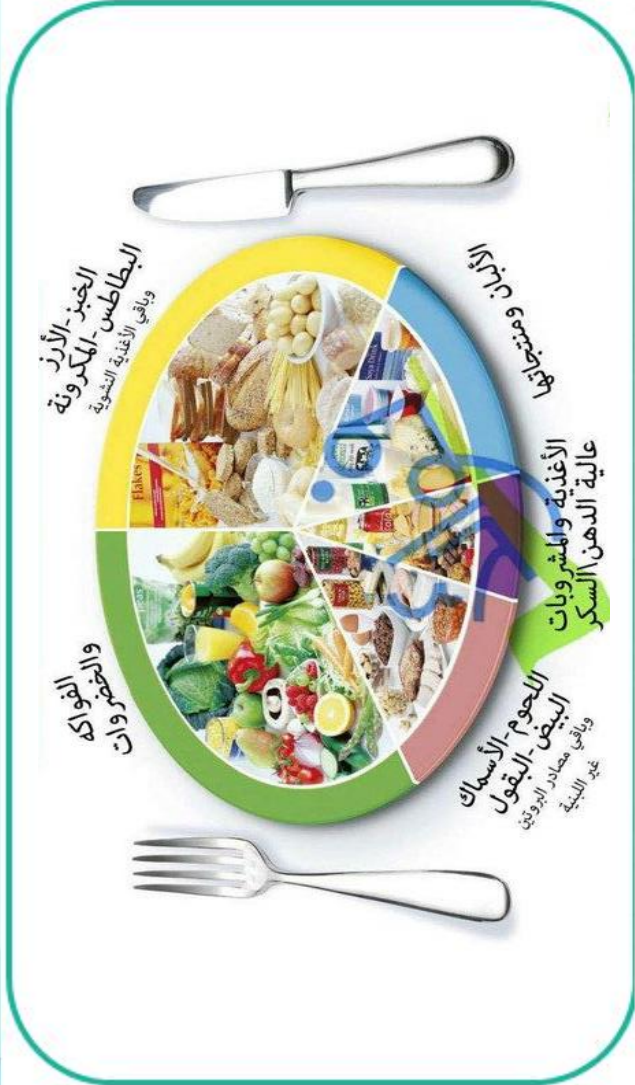
أشارت إحدى الدراسات إلى أن ٩ غرامات من بروتينات الحليب تُعد كافية لتحفيز صنع البروتين، مما يساعد على تعافي العضلات بعد ممارسة التمارين الرياضية.

أحماض أوميغا ٣ الدهنية:

تشير بعض الدراسات إلى أن تناول كمّلات أوميغا ٣ تساعد على تحفيز تصنيع البروتينات في العضلات، ومن الأطعمة الغنية بأوميغا ٣: الأسماك الدهنية، كالسلمون، والتونا.

إضافة إلى تناول السوائل ومنها:

- شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد.
- تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، الموز، البطاطس.





هناك علاقة قوية بين الغذاء الصحي والوزن وتتمثل في الآتي:

- التأثير الإيجابي في عمليات النمو.
- زيادة مستوى اللياقة البدنية.
- مقاومة الأمراض والمساعدة في شفائها.
- تعزيز مستوى الذكاء.
- القدرة على التحصيل العلمي.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والاناث



يختلف احتياج السعرات الحرارية حسب كتلة الجسم والعمر والجنس والنشاط البدني.

كتلة الجسم: يختلف احتياج الفرد من السعرات باختلاف الوزن والطول مما يتطلب إعادة النظر في السعرات الحرارية المستهلكة.

العمر: يحتاج الصغار إلى مزيد من السعرات الحرارية للنمو، خاصة سن المراهقة.

الجنس: يحتاج الذكور إلى سعرات حرارية أكثر من الإناث، ويرجع ذلك إلى الاختلافات في بنية الجسم.

النشاط البدني: يحتاج الأفراد الأكثر نشاطاً إلى سعرات حرارية أعلى وعدد حصص أكثر من الكربوهيدرات مقارنة بالأقل نشاطاً.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



يجب شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد بعد ممارسة النشاط ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





تناول البروتينات يساعد على اصلاح العضلات وبنائها ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





تؤدي التمارين الرياضية إلى حرق كميات كبيرة
من الكربوهيدرات ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





أذكر العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن ؟