مطبوعة خاصة بالتلميذ (دور الأغذية). الأستاذ: محمودي خالد

الميدان: الإنسان والصحة **المقطع الأول**: التغذية عند الإنسان **المورد المعرفي**: دور الأغذية في الجسم

نشاط 1: إبراز الحاجيات الغذائية حسب طبيعة النشاط

إليك الجدول التالي الذي يوضح الحاجيات الغذائية اليومية لرياضي حسب طبيعة النشاط.

المواد الغذائية اليومية / طبيعة النشاط	البروتينات	الدسم	الغلوسيدات
نشاط بسيط (راحة)	70g	50g	415g
تدريبات مكثفة(نشاط كثيف)	90g	80g	680g

1- كيف هي كمية الغلوسيدات التي يتغذى عليها الرياضي مقارنة مع شخص في حالة راحة.
2- لماذا يحتاج الرياضي لكمية كبيرة من الغلوسيدات؟–
3- ما هو دور الغلوسيدات في الجسم إذن؟-
4- كمية البروتينات متساوية عند الرياضي والشخص في حالة راحة .لماذا؟

نشاط 2: الحاجيات الغذائية حسب العمر

إليك الجدول التالي الذي يوضح بطاقات تركيب أغذية الكتاكيت في مختلف مراحل العمر

المادة الغذائية	البطاقة1	البطاقة2	البطاقة3
	المرحلة1 من الاسبوع1 إلى الاسبوع3	المرحلة2 من الاسبوع4 إلى الاسبوع6	المرحلة3 من الاسبوع7 إلى الاسبوع8
بروتين	21%	20%	19%
دسم+غلوسيد	9%	10%	11%
أملاح معدنية	7%	7%	7%
ماء	ماء	ماء	ماء
فيتامينات	فيتامينات	فيتامينات	فيتامينات

1- ماذا تلاحظ عن احتياجات الكتاكيت للبروتينات خلال المراحل 1-2-3
2- لماذا تكون كمية البروتينات كبيرة في المرحلة الأولى؟–
3- لماذا تكون كمية البروتينات قليلة في المرحلة الأخيرة؟–
4- ما دور البروتينات في الجسم إذن؟–
5- قل ما تلاحظه عن احتياجات الكتاكيت للغلوسيدات والدسم خلال مراحل النمو .
6- كيف تفسر ذلك؟