

التغذية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية

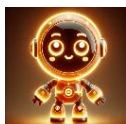
موقع المناهج ⇨ المناهج الإماراتية ⇨ الصف الثاني عشر العام ⇨ علوم ⇨ الفصل الثالث ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 02:00:38 2026-07-02

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر العام



صفحة المناهج
الإماراتية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر العام والمادة علوم في الفصل الثالث

الجهاز الهضمي

1

جهاز الغدد الصم

2

كن مستعدا مراجعة نهاية الفصل 2025 - 2026م

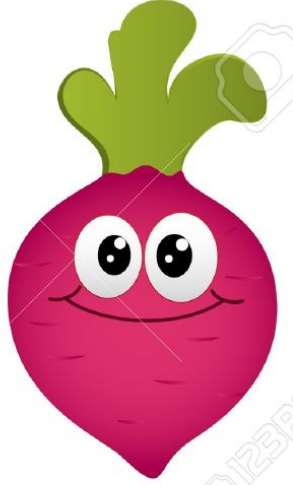
3

كن مستعدا مراجعة نهاية الفصل 2026م

4

مراجعة نهاية الفصل 2026م

5



الغذية



التغذية

تستخدم لتوفير

2

وحدات البناء

الهدف

للحفاظ على
كتلة الجسم

1

الطاقة

عدد السعرات المحترقة تختلف حسب

الجنس

B

الوزن

A

وحدة القياس

السعر

تحويل إلى

حرارة

استهلاك الغذاء

أكثر من المتناول

نقص
الوزن

أقل من المتناول

زيادة
الوزن

أنواعها

3

الدهون

1g

9
سعرات

2

البروتينات

1g

4
سعرات

1

الكربوهيدرات

1g

4
سعرات

يساوي

1 كيلو سعر

أو

1000 سعر
حراري

تعريف

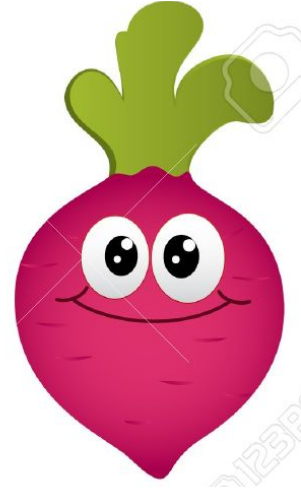
هو كمية الحرارة
اللازمة لرفع
درجة
1ml

من الماء بمقدار
1°C

الجدول 2

الأنشطة ومتوسط استهلاك الأسعار

النشاط	الأسعار المستهلكة في الساعة	النشاط	الأسعار المستهلكة في الساعة
البيسبول	282	المشي لمسافات طويلة والترحال بحقيبة الظهر	564
كرة السلة	564	الهوكي (الهوكي الأرضي وهوكي الجليد)	546
ركوب الدراجة	240-410	الهرولة	740-920
التزلج الريفي	700	التزحلق على الجليد	300
كرة القدم الأمريكية	540	كرة القدم	540

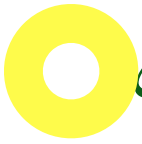


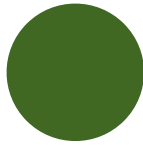
الكربوهيدرات





1- تصنف الحبوب والمعكرونة والبطاطس والارز ضمن  الكربوهيدرات

2- الفواكة والحلويات والمشروبات الغازية تحتوي على جلوكوز وفركتوز وسكروز وهي من  الكربوهيدرات البسيطة

3- النشويات سلاسل ضخمة من السكريات وهي ضمن  الكربوهيدرات المعقدة

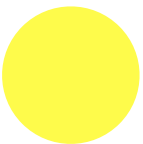
4- جزء الجهاز الهضمي الذي يقوم بامتصاص السكريات البسيطة  الخملات

الكربوهيدرات

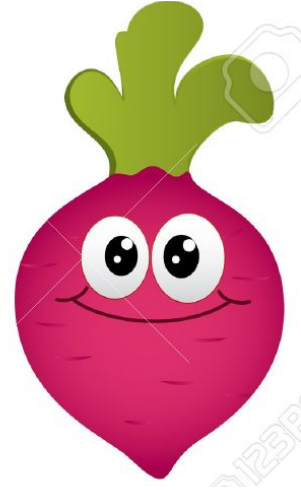
5- من السكريات التي تمد الجسم بالطاقة  الجلوكوز

6- يتم تخزين الجلوكوز الزائد في الكبد على هيئة  جلايكوجين

7- الالياف نوع من الكربوهيدرات المعقدة النباتية التي لا تهضم وهي تابع  السليولوز

8- تساعد على استمرار حركة الغذاء في القناة الهضمية والتخلص من الفضلات  الألياف

9- ثلاث مواد تحتوي على نسبة عالية من الألياف  الفاصولياء  النخالة وخبز الحبوب



البروتينات



البروتينات

عدد الأحماض الأمينية

20 حمض أميني

عدد الاحماض الأمينية التي يتم الحصول عليها من النظام الغذائي

8

عدد الاحماض
الأمينية التي
ينتجها الجسم

12

المنتجات النباتية

المنتجات الحيوانية

سبب التنوع

مثال

الصنف يحتوي على

مثال

لا يوجد
مصدر
يحتوي
على 8
احماض
امينية معاً

يجب التنوع
في المأكولات
النباتية
ارز
+
فاصوليا

الصنف
يحتوي
على 8
احماض
امينية

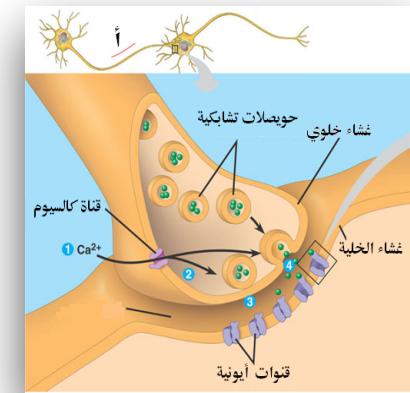
اللحوم
الاسماك
الدجاج
البيض
الالبان

تدخل في تركيب

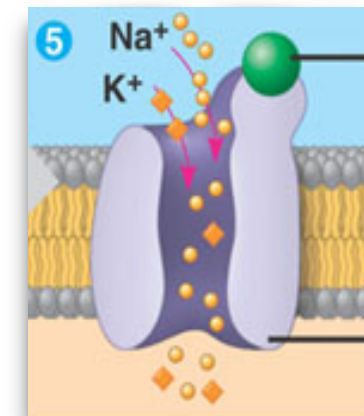
1
الأنزيمات

2
الهرمونات

3
النواقل العصبية



4
المستقبلات الغشائية



الوحدة البنائية

الأحماض الأمينية

الدهون

أنواع الدهون

الوظيفة

الوحدة البنائية

الأحماض الدهنية +
الجليسرول

يتم امتصاصها ونقلها
للدّم عبر

الخلايا

1
يمد الجسم بأكبر قدر من الطاقة

2
حماية الأعضاء الداخلية

3
الحفاظ على الاتزان الداخلي

نقل

تخزين

الفيتامينات

1
مشبعة

الحالة

صلبة

مثال

اللحوم
والألبان
والأجبان

ارتفاع الكوليسترول
في الدم

زيادة
الوزن

مشاكل في
القلب

2
غير مشبعة

الحالة

سائلة

مثال

زيت
زيتون

لا تسبب أمراض

زيادة
الوزن

تحدي المربعات

دهون غير مشبعة

نوع الدهن المكون
لزيت الزيتون

الدهون

المادة الغذائية التي
تمد الجسم بأكبر قدر
من الطاقة

الأحماض
الدهنية

الوحدة البنائية
لدهون

الدهون غير المشبعة

دهون ينتج عنها
زيادة الوزن فقط

ارتفاع
الكوليسترول

مشاكل القلب
ناتجة عن

الدهون

دهون مشبعة

الخمالات

عضو
الامتصاص

الدهون الداخلة في
تركيب الألبان
واللحوم

الفيتامينات

الدهون مسؤولة عن
نقل

الدليل الغذائي



حديثاً

الطبعي

يوصي على

يركز على
نسبة
المجموعات
الغذائية

20%

20%

30%

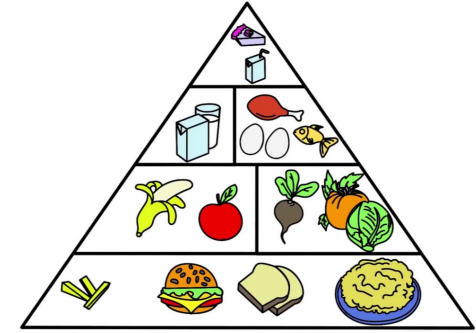
30%

حبوب خضروات فواكه بروتينات

في الجانب كوب زبادي أو لبن منزوع الدسم

قديمًا

الهرم الغذائي



يركز على أحجام
الحصص بالضبط

الفيتامينات

تعريف

عبارة عن مركبات
عضوية يحتاجها
الجسم بكميات صغيرة

الوظيفة

مساعدة الانزيمات
للعمل بصورة
صحيحة

فيتامينات
ينتجها الجسم

1 الجلد

فيتامين D

2 بكتيريا الأمعاء

فيتامين K
فيتامينات B

1 الدهون

تخزن في الكبد
والأنسجة
الدهنية

2 الماء

لا تخزن في
الجسم

تذوب الفيتامينات في

الفيتامينات تتوفر دون وصفه طبية

قد تشكل خطر

إذا تم تناولها أكثر من اللازم

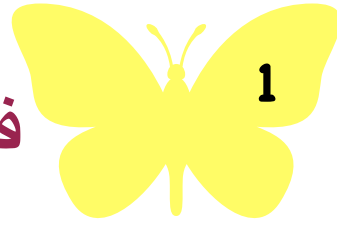
الفيتامينات

المصادر المحتملة	الدور الرئيس في الجسم	الفيتامين
	- الرؤية - صحة الجلد والعظام	A
	صحة العظام والأسنان	D
	تقوية غشاء خلايا الدم الحمراء	E
	الأبيض	الرايبوفلافين (B ₂)
	- تكوّن خلايا الدم الحمراء - تكوّن DNA و RNA	حمض الفوليك
	أبيض الكربوهيدرات	الثيامين
	الأبيض	النياسين (B ₃)
	أبيض الأحماض الأمينية	البيريدوكسين (B ₆)
	تكوّن خلايا الدم الحمراء	B ₁₂
	تكوّن الكولاجين	C

لنقرأ

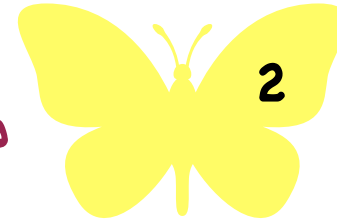
B2 الرايبوفلافين

فيتامين له دور في عملية الأيض



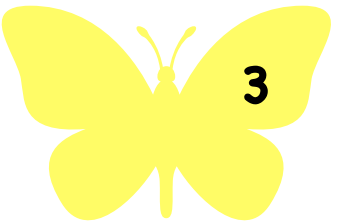
D

مسؤول عن صحة العظام والاسنان



حمض الفوليك

تكوين خلايا الدم الحمراء



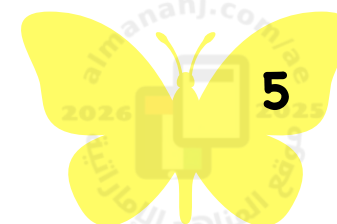
A

لرؤية قوية نحتاج فيتامين



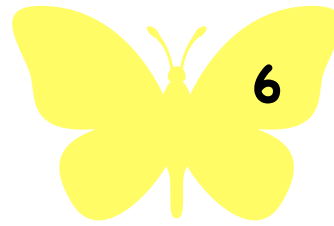
حمض الفوليك

تكوين DNA و RNA



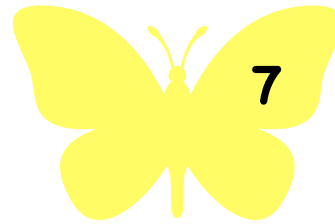
E

تقوية غشاء خلايا الدم الحمراء



A و D

مسؤول عن صحة العظام



لنبدأ

(2) التيامين

(1) C

(3) B₁₂

(4) B₃

(5) B₆

1- تكوين الكولاجين

2- أيض الكربوهيدرات

3- تكوين خلايا الدم الحمراء

4- الأيض

5- أيض الأحماض الأمينية

المعادن

أمثلة

معدن الحديد

يدخل في تكوين
الهيموجلوبين

معدن الكالسيوم

تكوين العظام

الوظيفة

نقل الأكسجين

الموقع

خلايا الدم
الحمراء

مركبات غير عضوية

تستخدم كمواد بناء
وتدخل في العمليات
الأيضية

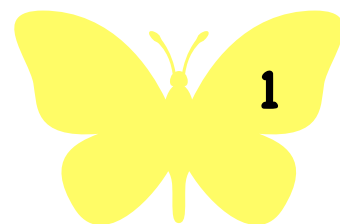
المعادن

المصادر المحتملة	المعدن	الدور الرئيس في الجسم
	Ca	• تقوية الأسنان والعظام • التوصيل العصبي • انقباض العضلات
	P	• تقوية الأسنان والعظام
	Mg	• بناء البروتينات
	Fe	• بناء الهيموجلوبين
	Cu	• بناء الهيموجلوبين
	Zn	• معالجة الجروح
	Cl	• توازن الماء
	I	• بناء هرمون الغدة الدرقية
	Na	• التوصيل العصبي • توازن الرقم الهيدروجيني (pH)
	K	• التوصيل العصبي • انقباض العضلات

لنبدأ

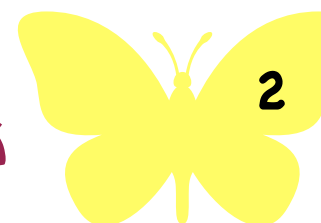
Mg

لبناء البروتينات



Ca و P

تقوية الأسنان والعظام



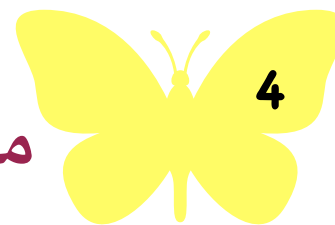
Fe و Cu

بناء الهيموجلوبين



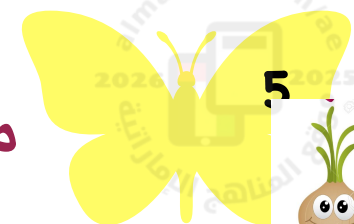
Ca

مسؤول عن انقباض العضلات



Ca

مسؤول عن صحة التوصيل العصبي



لنبدأ

- | | |
|-------------------------------|----------|
| 1- توازن الماء | K (3) |
| 2- بناء هرمونات الغدة الدرقية | Cl (1) |
| 3- انقباض العضلات | Na (5) |
| 4- معالجة الجروح | Zn (4) |
| 5- توازن الرقم الهيدروجيني | I (2) |



الملصق الغذائي

مفيدة بشكل خاص

في مراقبة معدلات تناول الدهون و الصوديوم
(مادتان يجب تناولهما باعتدال)

قائمة الحقائق الغذائية	
حجم الحصة الواحدة: إصبع واحد (55غ) عدد الحصص في العبوة ٤	
الكمية للحصة الواحدة	
السعرات الحرارية 250	السعرات القادمة من الدهون 110
الدهون الكلية 12 غم	18%
دهون مشبعة 3 غم	15%
كوليسترول 30 ملغم	10%
صوديوم 470 ملغم	20%
كربوهيدرات (نشويات) 31 غم	10%
سكر 5 غم	
ألياف غذائية 0 غم	0%
بروتين 5 غم	
فيتامين 1	4%
فيتامين 2	2%
كالسيوم	20%
حديد	4%
تستند نسب القيم اليومية إلى غذاء يعطي 2000 سعرة حرارية. قد تكون القيم اليومية المرجعية الخاصة بك أقل أو أكثر طبقاً لإحتياجاتك من الطاقة.	
السعرات الحرارية	2,500 2,000
الدهون الكلية	أقل من 65 غم
الدهون المشبعة	أقل من 20 غم
الكوليسترول	أقل من 300 ملغم
الصوديوم	أقل من 2400 ملغم
الكربوهيدرات الكلية	أقل من 300 غم
الألياف الغذائية	أقل من 30 غم

قلل من
هذه المواد

أكثر من
هذه المواد

حاشية تدل
على مقدار
المقررات
اليومية

اسم الغذاء

الوزن الصافي أو الحجم

اسم الشركة المصنعة

المكونات

المحتوى الغذائي



الملاصق الغذائي

المعلومات الغذائية :

حجم الوجبة 237ml أو 237 g

السعرات 100 والمستمدة من الدهون 20

إجمالي الدهون 2g و 3% الدهون المشبعة 0.5g والنسبة 3% الكوليسترول 20mg والنسبة 7%

الصوديوم 960mg و 40% إجمالي الكربوهيدرات 13g و 4% الألياف الغذائية 1g و 5% البروتين 9g

فيتامين A 30% فيتامين C 0% الكالسيوم 2% الحديد 4%

أنواع الفيتامينات الموجودة في الوجبة	النسبة المئوية للقيمة اليومية للكالسيوم	عدد جرامات البروتين	عدد جرامات الدهون المشبعة	عدد السعرات المستهلكة
A+C	2%	9	0.5	100



Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28g/about 18 chips)	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 80
% Daily Values*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 1g	5%
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 7g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 15%

19. إذا ما أكلت كيسا كاملا من الرقائق، فأى نسبة مئوية من القيمة الموصى بها يوميًا من الدهون المشبعة تكون قد استهلكت؟

5% .C

35% .D

14% .A

28% .B

