

ملخص درس التغذية خرائط ذهنية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية

موقع المناهج ← المناهج الإماراتية ← الصف الثاني عشر العام ← علوم ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 14:15:58 2025-10-18

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 ا 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 الأول

ملخص درس الجهاز الإخراجي	1
ملخص القسم الثالث جهاز الغدد الصماء من الوحدة الأولى	2
أسئلة اختبار تجريبي درس الجهاز الهضمي	3
مراجعة القسم الثاني التغذية	4
مراجعة الجهاز الهضمي والغدد الصماء باللغتين العربية والانجليزية	5

كربوهيدرات



1 أمثلة أطعمة

حبوب - معكرونة -
بطاطس - فراولة - أرز

2 أنواعها

1 بسيطة

2 معقدة

1 أمثلة

جلوكوز
فركتوز
سكروز

الوحدة البنائية

1 النشا

* تتحلل السكريات
المعقدة إلى سكريات
بسيطة (جلوكوز)

* تمتص عبر
خلايا الأمعاء
الدقيقة إلى جسم
الإنسان

* الزائد منه يخزن في الكبد
على صورة جلايكوجين

2 سيليلوز

اللياف الغذائية النباتية

* مواد لا تهضم تساعد على استمرار
حركة الغذاء في القناة الهضمية
* تساعد على التخلص من الفضلات

البروتين



2 أمثله عليها
في الجسم

الأنزيمات - هرمونات -
نواقل عصبية - مستقبلات
غشائية

1 وحدتها البنائية

↓
الاحماض الأمينية

20 نوع

* 8 أنواع ضرورية تكون
في النظام الغذائي

↓
مصدرها البيض والألبان
واللحوم والأسماك

* 12 نوع ينتجه
الجسم بنفسه

* تمتص إلى
مجرى الدم

↓
* تستخدم في بناء
البروتين في الجسم

الدهون

1
وظيفتها

مصدر الطاقة الأكثر
تركيزًا

وحدات بناء الجسم

تساعد في الحفاظ
على الاتزان الداخلي

2
أنواعها

1
دهون
مشبعة

2
دهون غير
مشبعة

3
هضمه

تهضم في الأمعاء الدقيقة
وتتحلل إلى:

أحماض دهنية وجليسرول
(وحدة بناء الدهون)

* تمتص عبر
خلايا الأمعاء الدقيقة
وتنقل عبر الدم إلى
الجسم



أنواع الدهون

2 | دهون غير مشبعة

أضرارها

خصائصها

مصدرها

* لا تسبب
أمراض
القلب

* تكون
سائلة في
درجة حرارة
الغرفة

* نباتي



1 | دهون مشبعة

أضرارها

خصائصها

مصدرها

* تسبب ارتفاع
مستوى
الكوليسترول
↓
* تسبب أمراض
القلب

* تكون
صلبة في
درجة حرارة
الغرفة



* حيواني
مثل
منتجات
الالبان
واللحوم

المعادن

و

vitamins

أمثله

تعريفها

يتم انتاج بعضها في الجسم

تعريفها

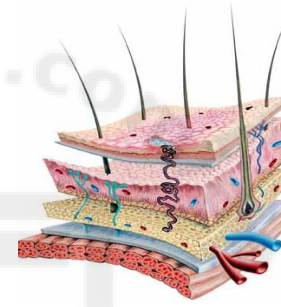
* الحديد في تكوين
هيموجلوبين الدم

* الكالسيوم في
تكوين العظام

* مركبات غير
عضوية

يستخدمها
الجسم كمواد
بناء وفي
الوظائف الايضية

D في



B و K في

* مركبات عضوية
يحتاج الجسم
إلى كميات
صغيرة منها
للقيام بالانشطة
الايضية

* الفيتامينات التي تذوب في
الدهن تخزنها الكبد من الغذاء

* الفيتامينات التي تذوب في الماء لا يمكن
تخزينها يجب تواجدها في النظام الغذائي



التغذية

العملية التي يتناول فيها الانسان الغذاء ويستخدمه، فتتوفر وحدات البناء والطاقة اللازمة للحفاظ على كتلة الجسم

السعرات

وحدة قياس محتوى الطاقة في الاغذية
يساوي كيلو سعر حراري (1000) سعر حراري

سعر الحراري

كمية الحرارة اللازمة
لرفع درجة حرارة 1mL
من الماء بمقدار 1C



الغذاء ← طاقة ← تحول إلى حرارة

4 سعرات



1g

4 سعرات



1g

9 سعرات



1g

Calories



فواكه

20%

حبوب 30%

لبه



خضروات

30%

بروتينيه

20%

لفقد الوزن يجب أن تكون السعرات المستهلكة
أكثر من المتناولة
والعكس صحيح لاكتساب الوزن



الملصق الغذائي

مفيدة بشكل خاص في مراقبة معدلات تناول
الدهون والصوديوم (مادتان يجب تناولهما باعتدال)

اسم الغذاء

الوزن الصافي أو الحجم

اسم الشركة المصنعة

المكونات

المحتوى الغذائي

قائمة الحقائق الغذائية

حجم الحصة الواحدة: (صبيغ 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 كلبه 10%

سكر 5 غم

ألياف غذائية 0 غم 0%

بروتين 5 غم

فيتامين أ 4%

فيتامين ج 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:	2,000	2,500
الدهون الكلية	65 غم	80 غم
الدهون المشبعة	20 غم	25 غم
الكوليسترول	300 ملغم	300 ملغم
الصوديوم	2400 ملغم	2400 ملغم
الكربوهيدرات الكلية	300 غم	375 غم
الألياف الغذائية	25 غم	30 غم

قلل من
هذه المواد

أكثر من
هذه المواد

حاشية تدل
على مقدار
المقررات
اليومية

إبدأ من هنا

تأكد من كمية الطاقة

إذا كانت النسبة
5% أو أقل
فهي قليلة

إذا كانت النسبة
20% أو أكثر
فهي كثيرة!