

ملخص الوحدة الرابعة (التغذية في الإنسان) من ملخصات أحيائي



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية

موقع فايلاتي ⇨ المناهج العمانية ⇨ الصف التاسع ⇨ أحياء ⇨ الفصل الأول ⇨ ملفات متنوعة ⇨ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 00:27:02 2025-10-09

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
أحياء:

إعداد: مريم الغنبوصية

التواصل الاجتماعي بحسب الصف التاسع



صفحة المناهج
العمانية على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف التاسع والمادة أحياء في الفصل الأول

ملخص درس الهرمونات	1
ملخص درس التغذية الراجعة السلبية	2
أنشطة تدريبات على درس الإنزيمات	3
ملخص درس الكربوهيدرات بمحافظة جنوب الباطنة	4
ملخص وحل تمارين درس استخدام المجهر من الوحدة الأولى الخلايا	5

ملخصات أحيائي

الصف التاسع

● الخلايا

انتقال المواد من
الخلايا وإليها

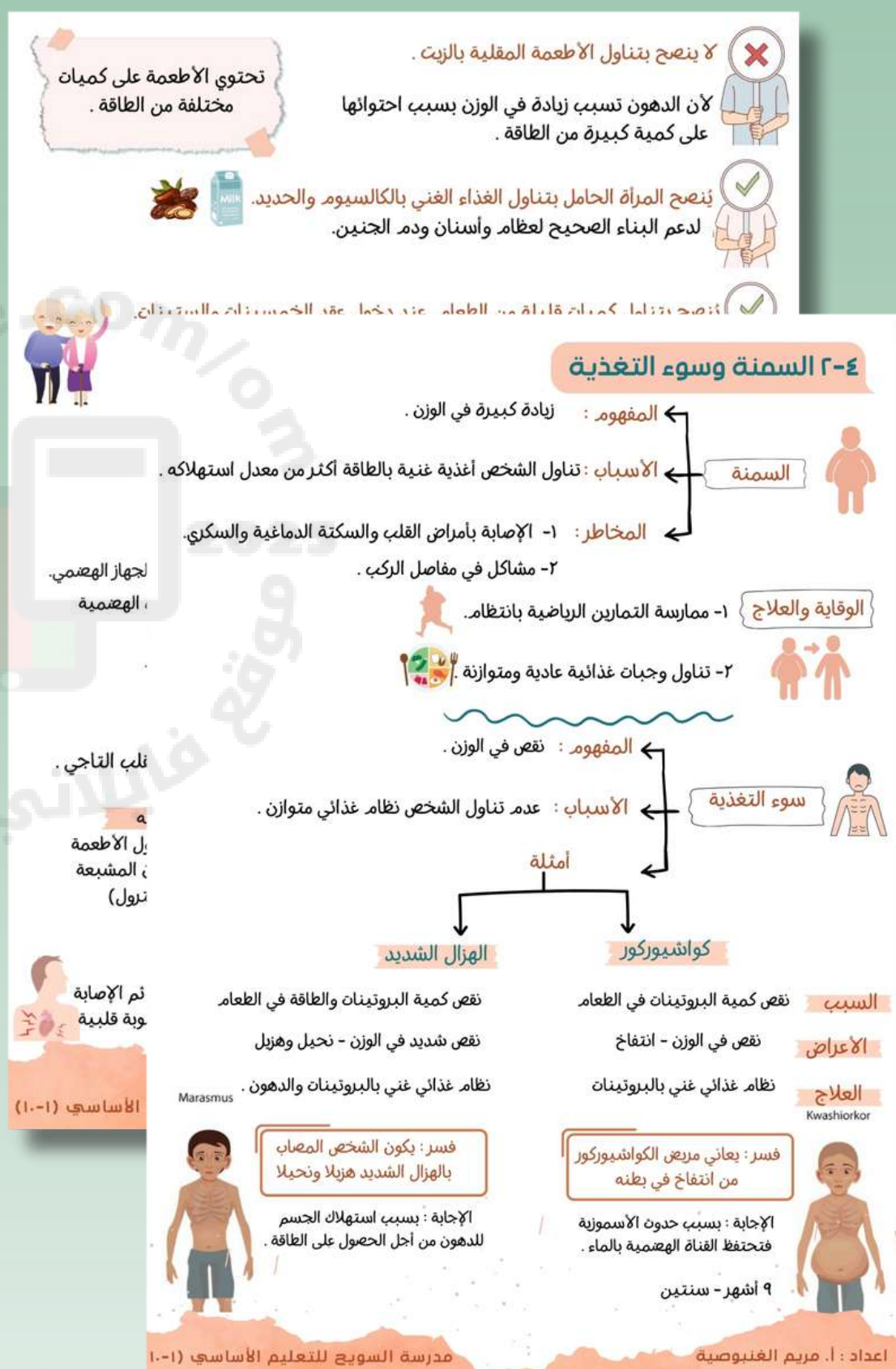
● الجزيئات الحيوية

✓ التغذية في الإنسان

● التنفس

● التنظيم والاتزان

الداخلي في الإنسان



2024-2025

اعداد : أ. مريم الغنبوصية

مدرسة السويح للتعليم الأساسي (١-١٠)

٤- النظام الغذائي



النبات يصنع غذاءه بنفسه عن طريق عملية التمثيل الضوئي .
الإنسان لا يصنع غذاءه بنفسه .
الإنسان يتغذى على النبات والحيوان .



هو الطعام الذي يتناوله الإنسان كل يوم.

مفهوم النظام الغذائي

هو النظام الغذائي الذي يحتوي على الأنواع المختلفة من المواد الغذائية بنسب وكميات صحيحة .

مفهوم النظام الغذائي المتوازن



إنتاج الطاقة

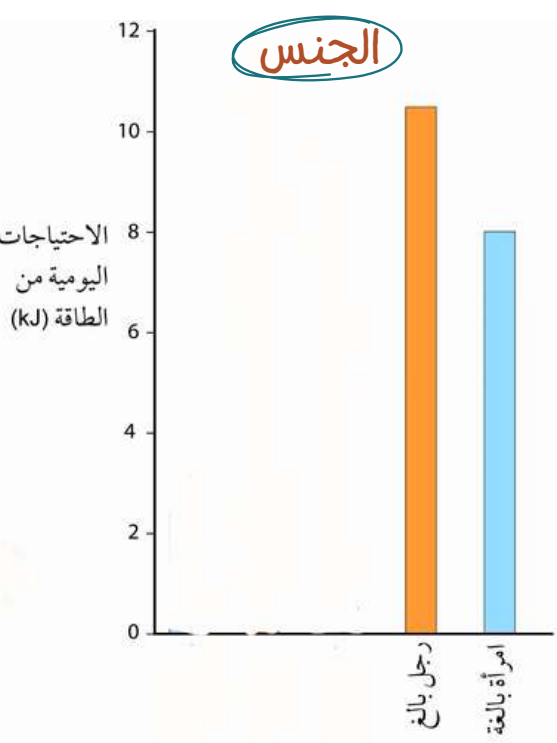
الكربوهيدرات
البروتينات
الدهون
الفيتامينات
المعادن
الماء

مكونات النظام الغذائي :

العمر
الجنس
نوع النشاط الذي يمارسه

العوامل التي تؤثر على كمية الطاقة المستهلكة في الإنسان

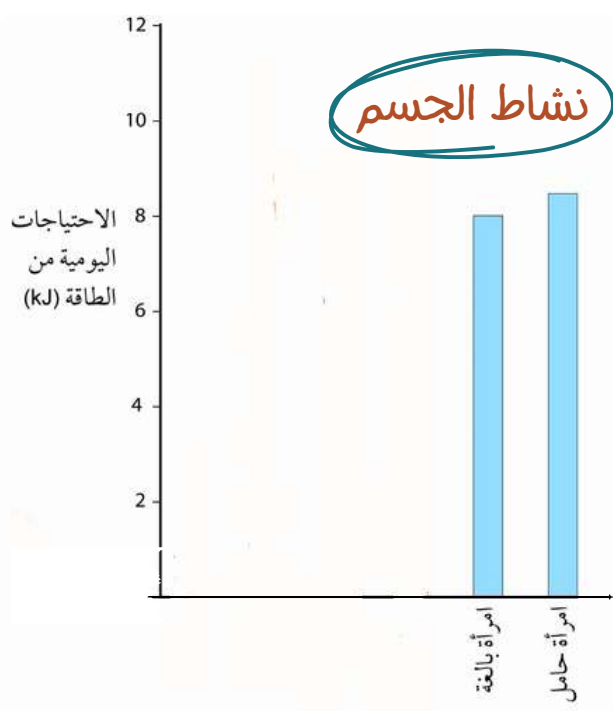
الجنس



الشكل ٤-١ الاحتياجات اليومية من الطاقة

✓ حاجة الرجل البالغ من الطاقة اليومية أكثر من حاجة امرأة بالغة .

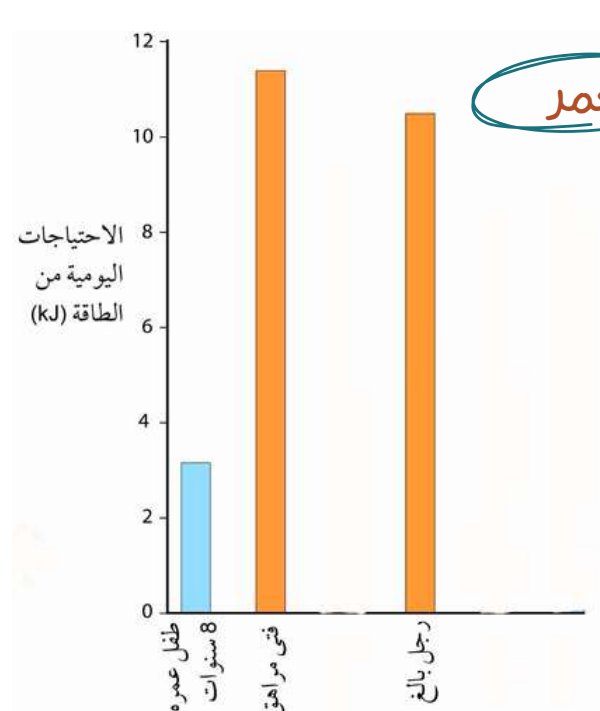
نشاط الجسم



الشكل ٤-١ الاحتياجات اليومية من الطاقة

✓ حاجة المرأة الحامل من الطاقة اليومية أكثر من حاجة امرأة بالغة .

العمر



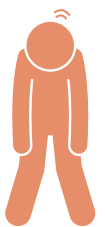
الشكل ٤-١ الاحتياجات اليومية من الطاقة

✓ حاجة الفتى المراهق من الطاقة اليومية أكثر من حاجة الطفل ذو ثمان سنوات.

✓ حاجة الرجل البالغ من الطاقة اليومية أقل من حاجة الفتى المراهق .

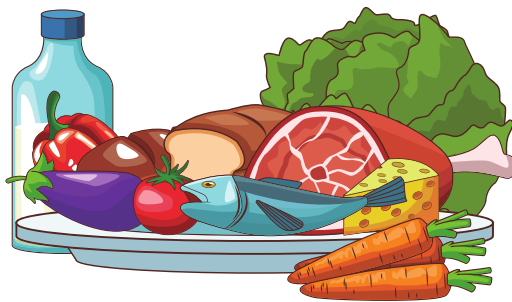
ماذا يحدث لو

تناول الشخص كمية من الطعام أقل من حاجة جسمه للطاقة



الشعور بالتعب

الطعام
(مصدر الطاقة)



ماذا يحدث لو

تناول الشخص كمية من الطعام أكثر من حاجة جسمه للطاقة



تخزين الكميات الفائضة على شكل دهون



(السمنة)

لا ينصح بتناول الأطعمة المقلية بالزيت .



لأن الدهون تسبب زيادة في الوزن بسبب احتوائها على كمية كبيرة من الطاقة .

تحتوي الأطعمة على كميات مختلفة من الطاقة .



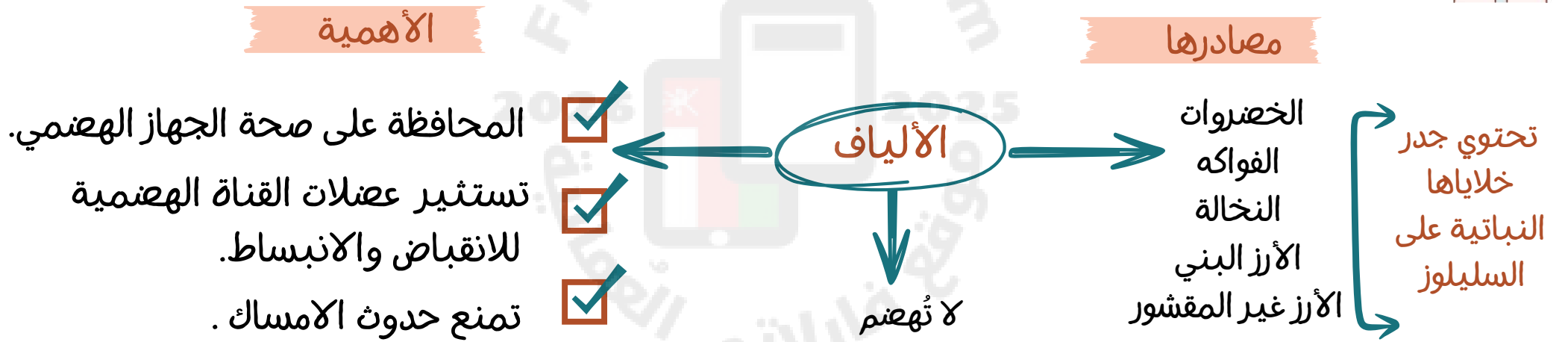
يُنصح المرأة الحامل بتناول الغذاء الغني بالكالسيوم والحديد. لدعم البناء الصحيح لعظام وأسنان ودم الجنين.



يُنصح بتناول كميات قليلة من الطعام عند دخول عقد الخمسينات والستينات. بسبب بطء عملية الأيض في هذا العمر.



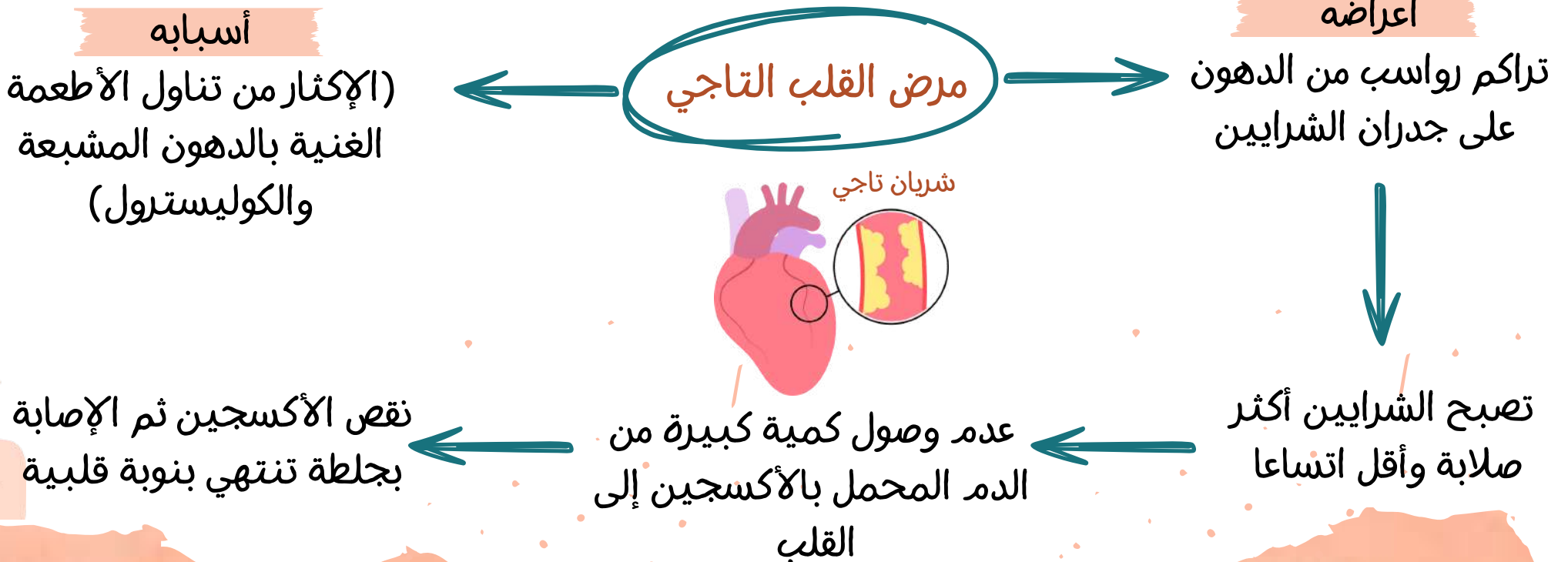
يُنصح بتناول الألياف بشكل كبير بالرغم أنها لا تشكل مادة غذائية. بسبب دورها المهم في المحافظة على صحة الجهاز الهضمي .



لا يُنصح بتناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء .



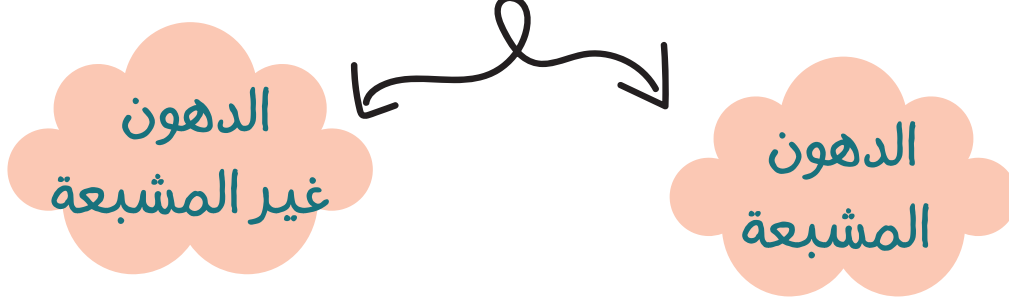
لأنها تحتوي على الدهون المشبعة التي تزيد من احتمالية الإصابة بمرض القلب التاجي .





يُنصح باستخدام الزيوت النباتية
في القلي بدلا من استخدام الزبدة .

أنواع الدهون ومصادرها



لأن الزيوت النباتية تحتوي على دهون غير مشبعة
تقلل من خطر الإصابة بمرض القلب التاجي .

السمك

الدجاج

زيت الزيتون

زيت السمسم

زيوت النباتات

الحليب

اللحوم الحمراء

الجبنه

البيض

الزبدة

الفيتامينات

المفهوم : مواد غير عضوية ، يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة جدا.

أمثلة : فيتامين د (D) وفيتامين ج (C)

الفيتامين	الأطعمة التي تحتوي عليه	سبب حاجة جسمك إليه	المرض الناتج عن نقصه
ج (C)	الحمضيات (مثل البرتقال والليمون) والخضراوات النيئة (غير المطبوخة)	صنع بروتين الكولاجين، والموجود في الجلد والأنسجة الأخرى؛ والحفاظ على صحة الأنسجة وترميمها	داء الإسقربوط Scurvy الذي يسبب آلاماً في المفاصل والعضلات، ونزف اللثة وأماكن أخرى من الجسم. شاع هذا المرض لدى البحارة الذين لم تكن الخضراوات الطازجة متوفرة لديهم، طوال فترة سفرهم الطويلة في البحر
د (D)	الزبدة، صفار البيض، (ويمكن أن يقوم الجلد بصنعه لدى تعرضه لضوء الشمس)	المُساعدة على امتصاص الكالسيوم الضروري لبناء العظام والأسنان	مرض الكساح Rickets الذي يتسبب في ليونة العظام وتشوُّهها. شاع هذا المرض بين الأطفال الصغار السن في المناطق الصناعية، حيث كان من النادر خروجهم وتعرُّضهم للشمس

المعادن

المفهوم : مواد غير عضوية ، يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة جدا.

أمثلة : الحديد ، الكالسيوم.

المعدن	الأطعمة التي تحتوي عليه	سبب حاجة جسمك إليه	المرض الناتج عن نقصه
الكالسيوم	الحليب ومشتقاته، الخبز	بناء العظام والأسنان؛ والمُساعدة على تخثر الدم	هشاشة العظام والأسنان؛ ضعف تخثر الدم
الحديد	الكبد، اللحوم الحمراء، صفار البيض، الخضراوات الخضراء الداكنة	صُنع بروتين الهيموجلوبين أي الصبغة الحمراء في الدم التي تحمل الأكسجين	فقر الدم: حالة مرضية لا يحتوي الدم فيها على عدد كافٍ من خلايا الدم الحمراء، وبذلك لا تصل إلى الأنسجة كمّيات كافية من الأكسجين

٤-٢ السمنة وسوء التغذية

السمنة هي شكل من أشكال سوء التغذية حيث يُكثر المصاب من تناول الأطعمة الغنية بالدهون.

المفهوم : زيادة كبيرة في الوزن .

السمنة



الأسباب : تناول الشخص أغذية غنية بالطاقة أكثر من معدل استهلاكه .

المخاطر : ١- الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري.

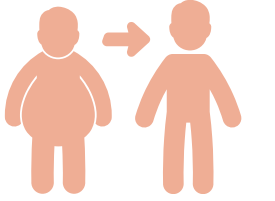
٢- مشاكل في مفاصل الركب .

الوقاية والعلاج

١- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.



٢- تناول وجبات غذائية عادية ومتوازنة .



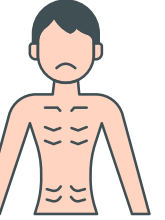
المجاعة تختلف عن سوء التغذية.

فهي عدم الحصول على كميات كافية من الطعام.

المفهوم : نقص أو زيادة في الوزن .

الأسباب : عدم تناول الشخص نظام غذائي متوازن .

سوء التغذية



أمثلة

الهزال الشديد

كواشيوركور

نقص كمية البروتينات والطاقة في الطعام

نقص كمية البروتينات في الطعام

السبب

نقص شديد في الوزن - نحيل وهزيل

نقص في الوزن - انتفاخ

الأعراض

نظام غذائي غني بالبروتينات والدهون .

نظام غذائي غني بالبروتينات

العلاج

Marasmus

Kwashiorkor

فسر : يكون الشخص المصاب بالهزال الشديد هزيلًا ونحيلًا

فسر : يعاني مريض الكواشيوركور من انتفاخ في بطنه

الإجابة : بسبب استهلاك الجسم للدهون من أجل الحصول على الطاقة .

الإجابة : نقص البروتينات يؤثر على الخاصية الأسموزية مما يؤدي إلى احتفاظ الجسم بالماء .

٩ أشهر - سنتين

