الغذاء

يحتاج الانسان الى الغذاء لكي ننتج الطاقة ومواد البناء .

مجموعات الغذاء

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مجموعة الغذاء | مركبات غذاء اساسية موجودة في المجموعة | مساهمة أساسية لعمل الجسم |
| مجموعة الخبز ومنتجاته | كربوهيدرات | تزويد الطاقة للجسم |
| مجموعة الدهنيات والزيوت | دهنيات وزيوت | لبناء الجسم وعمله بشكل سليم, تساهم في المحافظة على درجة حرارة الجسم |
| مجموعة الخضار والفواكه | فيتامينات, أملاح معدنية والياف | تنفيذ عمليات مختلفة في الجسم  الكلس وفيتامين D يساهمان في بناء العظام |
| مجموعة اللحم وبدائله | بروتينات | بناء الخلايا في جسم الانسان |
| مجموعة الحلويات | السكر | ليست حيوية للجسم ولا تساهم ببناء الجسم بل يمكنها ان تضر الاسنان  ينصح بالتقليل من تناولها |

غذاء طبيعي : غذاء لم يمر بعملية تصنيع وتغيير من قبل الانسان ولا يوجد فيه اضافات مثال الخضار .

الغذاء المصنع : غذاء مر بعمليات معالجة وأضيف اليه مواد مثال الخبز والمعلبات .

طرق تصنيع الغذاء : التجفيف , التجميد , التعقيم , البسترة , اضافة مواد

**6. ما هي أهمية الغذاء لجسم الإنسان؟**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **اكمل رسم تخطيط انتاج الطاقة**

**8) نظم المعلومات الملائمة لكل مجموعة غذاء في القائمة التالية:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **مجموعة الغذاء** | **مثال لنوع صحي في المجموعة** | **مركبات غذائية أساسية في المجموعة** | **مساهمة أساسية لعمل الجسم** |
| **مجموعة الخبز ومنتجاته** |  |  |  |
| **مجموعة الخضار والفواكة** |  |  |  |
| **مجموعة اللحم وبدائله** |  |  |  |
| **مجموعة الدهنيات والزيوت** |  |  |  |
| **مجموعة الحلويات** |  |  |  |