

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية



أحمد حضاره

الملف النظام الغذائي المتوازن

موقع المناهج ← ملفات الكويت التعليمية ← الصف الثامن ← علوم ← الفصل الأول

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثامن



روابط مواد الصف الثامن على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثامن والمادة علوم في الفصل الأول

مسودة كتاب الطالب لعام 2018	1
النسخة المعتمدة لكتاب العلوم لعام 2018	2
تلخيص الوحدة الأولى في مادة العلوم منهج جديد	3
أسئلة مراجعة مذكرة طريق النجاح	4
بنك أسئلة الوحدة الأولى في مادة العلوم	5

مذكرات

أحمد حضاره

الفترة الدراسية الأولى

علوم

الحف الثامن

مجاناً

BIOLOGY

CHEMISTRY

PHYSICS

للتواصل :

60626342

موقع
المنهج الكويتي
almanahj.com

س: علل : يحتاج جسم الإنسان إلى نظام غذائي متوازن

للحصول على الطاقة حتى يستطيع القيام بالعمليات الحيوية المختلفة مثل الحركة والإحساس والنمو والتكاثر
 يجب أن يكون الغذاء متوازناً بحيث يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم
 وكميات مناسبة من كل مجموعة غذائية

النظام الغذائي: الطريقة أو الأسلوب الذي يتبعه الشخص في تناول الطعام والمشروبات بشكل يومي

النظام الغذائي المتوازن

النظام الغذائي الذي يحتوي على جميع العناصر للمجموعات الغذائية الأساسية

التي توفر للجسم الكمية الكافية من المغذيات (

من أجل تزويد الجسم بالطاقة وبناء الخلايا والأنسجة والنمو والوقاية من الأمراض

الغذاء المتوازن هو الذي يحتوي على كميات مناسبة من

الماء	الفيتامينات والمعادن	البروتينات	الكربوهيدرات والدهون الصحية
ضروري للعمليات الحيوية	الحفاظ على صحة الجسم	بناء العضلات والأنسجة	توفير الطاقة

س: علل : أهمية الغذاء المتوازن لجسم الإنسان

- يساعد الجسم على النمو السليم
- تعزيز الطاقة
- يسهم في تقوية جهاز المناعة
- حماية الأعضاء من التلف

س: الأمراض التي يصاب بها الإنسان عند إهمال التغذية الصحية المتوازنة (إهمال التغذية الصحية)

• يصاب الإنسان بأمراض ناتجة عن سوء التغذية مثل

السمنة	فقر الدم (الأنيميا)	هشاشة العظام	السكري وأمراض القلب
بسبب الإفراط في تناول الدهون والسكريات	نتيجة نقص الحديد	بسبب نقص الكالسيوم وفيتامين D	نتيجة تناول الأطعمة غير صحية باستمرار

سوء التغذية	المرض الذي يسببه
الإفراط في تناول الدهون والسكريات	السمنة
تناول أطعمة غير صحية باستمرار	السكري وأمراض القلب
نقص الحديد (Fe)	فقر الدم (الأنيميا)
نقص الكالسيوم (Ca) وفيتامين D	هشاشة العظام

☆ الأمراض التالية ناتجة عن سوء التغذية عدا ص 31

السمنة	الربو	فقر الدم	هشاشة العظام
--------	-------	----------	--------------

س: علل : أهمية إتباع نمط حياة صحي متوازن

لأنه يساعد على الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض

س: أذكر أنماط الحياة الصحية الجيدة

- (١) تناول جميع العناصر الغذائية الأساسية
- (٢) ممارسة الرياضة والتعرض لأشعة الشمس) لفترة مناسبة التي تساعد على إنتاج فيتامين D الضروري للعظام
- (٣) النوم الكافي (الذي يعد مهم لتجديد خلايا الجسم والشعور بالنشاط
- (٤) تجنب العادات الضارة (مثل التدخين والإفراط في تناول السكريات أو الأطعمة الجاهزة

النوم الكافي	ممارسة الرياضة والتعرض لأشعة الشمس
لتجديد خلايا الجسم والشعور بالنشاط	تساعد على إنتاج فيتامين D الضروري للعظام



س: قارن بين كل مما يلي

هشاشة العظام	فقر الدم	وجه المقارنة ص 31
نقص الكالسيوم نقص فيتامين D	نقص الحديد	سبب الإصابة

س: أكمل: قد يصاب الانسان بمرض فقر الدم (الأنيميا) نتيجة نقص الحديد ص 31

س: علل: يجب أن يحظى جسم الإنسان بفترة كافية من النوم
لتجديد خلايا الجسم والشعور بالنشاط

س: علل: ينصح بضرورة تعرض الجسم لأشعة الشمس لفترة مناسبة من الوقت ص 32
لأنه يساعد على إنتاج فيتامين D الضروري للعظام

س: علل: للحفاظ علي صحة الجسم ينصح بالتعرض لأشعة الشمس لفترة مناسبة من الوقت ص 32
لإنتاج فيتامين (D)

س: أي مما يلي لا ينتمي للمجموعة مع ذكر السبب

الإفراط في النوم	تناول السكريات	النوم الكافي	تناول الأطعمة الجاهزة
------------------	----------------	--------------	-----------------------

الذي لا ينتمي	السبب
النوم الكافي	لأنها من العادات الصحية - وليست من العادات الضارة

AHMED:HDARA