تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية
almanahj.com/kw
موقع المناهج الكويتية

إعداد: مها الداموك

الملف ملخص بصري للمغذيات والنظام الغذائي

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثامن



روابط مواد الصف الثامن على تلغرام

التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	الرياضيات

المزيد من الملفات بحسب الصف الثامن والمادة علوم في الفصل الأول

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

تحميل تطبيق المناهج للهواتف الذكية

تطبيق المناهج على App Store (آبل)	تطبيق المناهج على Google Play (أندرويد)

الدليل المرئي في علوم الحياة

المغذيات والجهاز الهضمي

ملخص للاختبار القصير من ص 23 الى ص 47

حيث ان المراجعة لاتغني عن المدرسي



ملخص للاختبار القصير من ص 23 الى ص 47 حيث ان المراجعة لاتغني عن الكتاب المدرسي

إعداد المعلمة: مها الداموك

الأسس الحيوية: ماذا نأكل ولماذا؟

النظام الغذائي المتوازن



النظام الذي على يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية بالكمية الكافية.

تزويد الجسم الطاقة، بناء الخلايا والأنسجة، والنسجة، لنمو والوقاية من الأمراض.

النظام الغذائي



الطريقة أو الأسلوب الذي يتبعه الشخص في تادل تناول الطعام بشكل والمشروبات يومي.

المغذيات



مواد كيميائية توجد في كقيئ ئى الأطعمة، يحتاج الجسم إلها النمو واحصول الطاقة والحفافظ على الصحة.

نقص أي منها يؤذي إلى مشكلات صحة صحية، لذا يوصى بتنوها ينسب بتنظام متوانزة.

موقع المناهج الكويتية
almanahj.com/kw

المغذيات الكبرى: مصادر الطاقة والبناء

العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة



الدهون

الوظيفة

مصدر طاقة مركز تستملك لفترة طويلة. تكوين أعشية اعشية الخلايا.
عازل حراري تحت الجلد.
امتصاص متصبر الفيتامينلات.

المصادر

الزيوت، الدهون الحيوانية، الأسماك، المكسرات.

تحذير: يجب تناولوا باعتدال.



البروتينات

الوظيفة

بناء العضلات وإصلاح الأنسجة والتالقة. التئام، الثام الجروح وتقوية المناعة. مصدر بديل الطاقة.

المصادر

اللحوم، البيض، منتجات الحليب، البقوليات والمكسرات.



الكربوهيدرات

الوظيفة

المصدر الرئيسي للطاقة الجسم إلى سكر الجلوكوز. توفر بسع الدهون أقل ولكن طاقة الدهون ولكن تضضم بسرعة طاقة لفترة قصيرة قصعة.

المصادر

الخبر، الأرز، البطاطا، الحوب.

نصيحة: يُنصح بالنواع الصحة (الخير الأسمر والشوفان) على الألياف.

الدهون



الوظيفة

مصدر طاقة مركز يستملك طولز بطء تكوين أغشية الخلايا، توفر بسع تزجر عازل حرارح تحت الجلد. امتصاص الفيتاميتات.

المصادر

الزيوت، الدهون الحيوانية، الأسماك، اللبيض، الحلوب، المكسرات.

تحذير: يجب تناولوا باعتدال.

نصيحة: يُنصح بأنواع الصحية الخير السموفان (الخير الأسمر والحتوفانها على الألياف.

إعداد المعلمة: مها الداموك | علوم الحياة - الصف الثامن

مسهلات النظام الحيوي: الماء والألياف

منهج الكويتية
manahj.com/kw

الماء



- لا يزود الجسم بالسعرات الحرارية
- يُنصح بشرب ٦ إلى ٨ أكواب يومياً

الخظائف المتئية:

- ينظم درجة الحرارة
- ينقل المواد داخل الجسم
- يتخلص من الفضلات

الألياف الغذائية



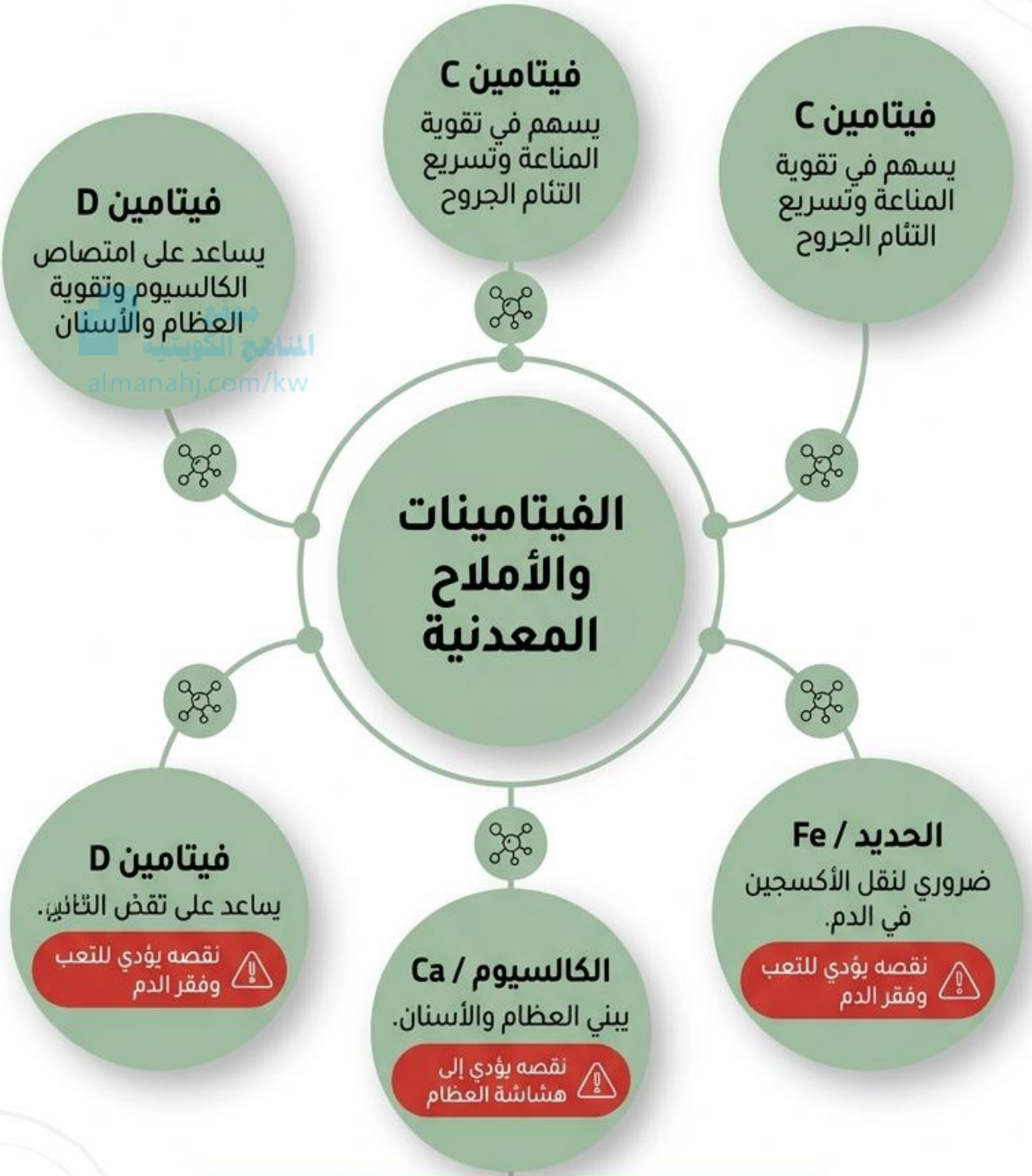
الحبوب الكاملة، الخضروات، الفواكه، البقوليات

الخظائف المتئية:

- تحافظ على صحة الجهاز الهضمي
- تسهل حركة الأمعاء وتقي من الإمساك
- تضبط الوزن

المغذيات الصغرى: حراس الصحة

العناصر التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة



المناهج الكويتية
almanahj.com/kw

ضرورية للمناعة، تنظيم عمل العضلات والأعصاب، وتعمل كمحفزات في التفاعلات الحيوية.
توجد في الفواكه والخضروات والحليب واللحوم.

إعداد المعلمة: مها الداموك | علوم الحياة - الصف الثامن

معادلة الحياة الصحية

نمط حياة صحي



تنوع الأطعمة



النوم الكافي لتجديد الخلايا والنشاط



الرياضة والتعرض للشمس لإنتاج فيتامين D



تجنب العادات الضارة: التدخين، الإفراط في السكريات والوجبات الجاهزة

موقع المناهج الكويتية
almanahj.com/kw

تناول غذاء متوازن



أهمية من جميع مجموعات مجموعات الغذائية المتوازة، وعلى أعداع الغازية.

الحفاظ على صحة صحة الجسم والوقاية من الأمراض



الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض جيهات من الجاسب على صحة والوقاية من الأمراض.

إعداد المعلمة: مها الداموك | علوم الحياة - الصف الثامن

خريطة سوء التغذية: السبب والنتيجة

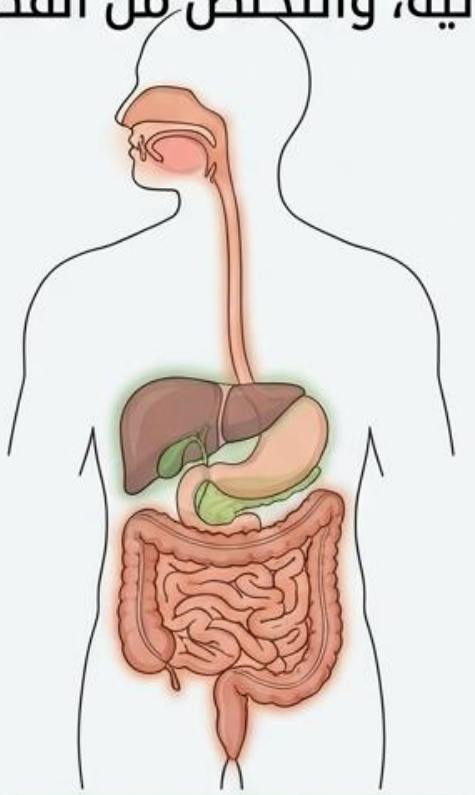
إهمال التغذية الصحية يؤدي إلى أمراض ناتجة عن سوء التغذية



المناهج الكويتية
almanahj.com/kw

الجهاز الهضمي: المحرك الحيوي

الوظيفة الأساسية: هضم الطعام، امتصاص العناصر الغذائية، والتخلص من الفضلات



موقع المناهج الكويتية
almanahj.com/kw

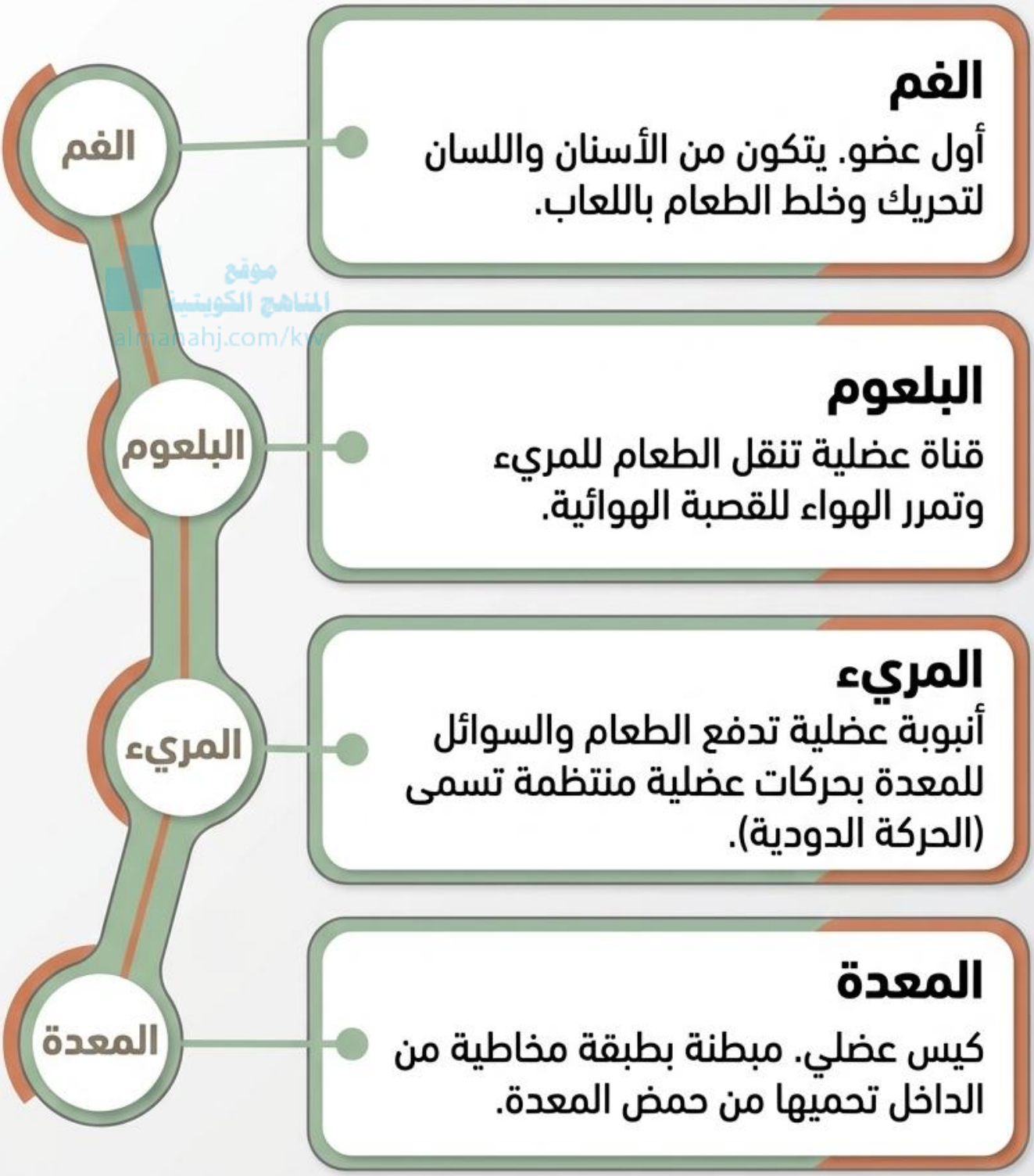
القناة الهضمية

سلسلة من الأعضاء المرتبطة تبدأ من الفم وتنتهي لتنهي بفتحة الشرج. يمر الطعام بداخلها.

ملحقات الجهاز الهضمي

أعضاء لا يمر بها الطعام، لكنها إنزيمات وعصارات تساعد على تكسير الطعام ليسهل امتصاصه.

رحلة الهضم: الجزء العلوي



موقع المناهج الكويتية
almanahj.com/kw

رحلة الهضم: الجزء السفلي

almanahj.com

الأمعاء الدقيقة

- أنبوب طويل ملتف يستكمل عملية الهضم.
- تقوم بامتصاص الغذاء المهضوم لاحتوائها على (انثناءات) تزيد من مساحة سطح الامتصاص.
- تنقل المواد غير المهضومة للأمعاء الغليظة.

الأمعاء الغليظة

أنبوب واسع وقصير ينتهي بفتحة الشرج.

المستقيم

يخزن الفضلات (البراز) مؤقتاً قبل طرحها.

فتحة الشرج

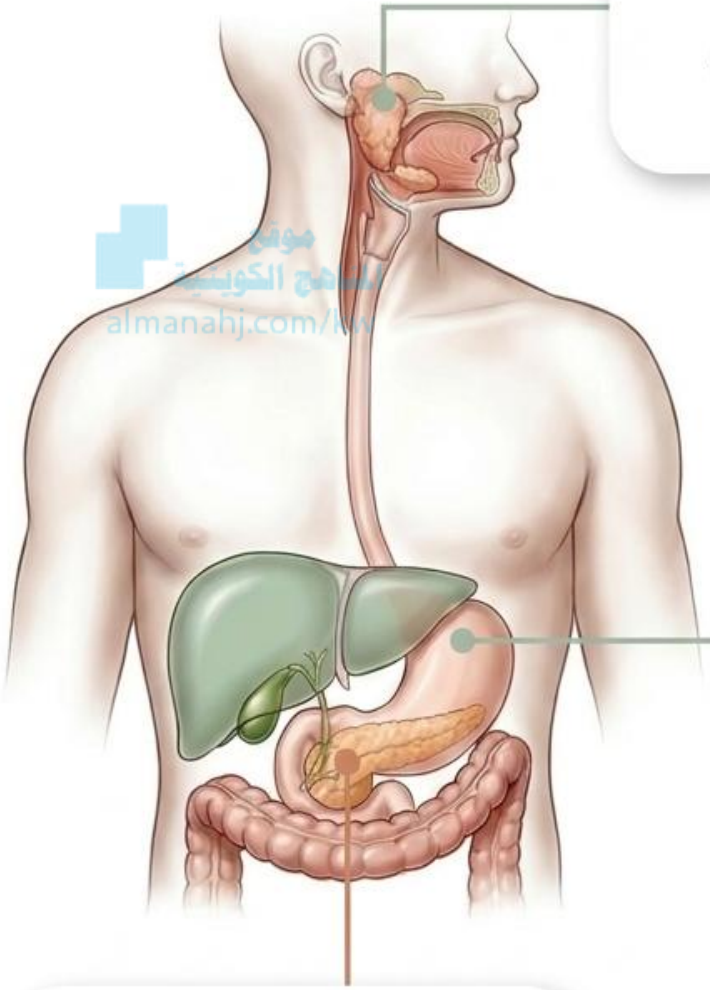
فتحة لبطرد الفضلات خارج الجسم.

ملحقات الجهاز: مصانع الإنزيمات

الغدد اللعابية

٣ أزواج (٦ غدد) في الغشاء المخاطي للفم والحلق.

تفرز اللعاب الذي يحتوي إنزيمات تهضم النشويات وتسهل البلع.



موقع المنهج الكويتية
almanahj.com/kw

الكبد

أكبر غدة في الجسم، يقع في الجانب الأيمن العلوي أسفل الحجاب الحاجز.

جهاز ترشيح ينقي الدم من السموم.

ينتج (العصارة الصفراوية) الصفراوية) المخزنة في المرارة للمساعدة في هضم الدهون.

يخزن الفيتامينات والمعادن.

البنكرياس

غدة تقع خلف المعدة.

تفرز العصارة البنكرياسية لتكسير الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.

تفرز هرمون الإنسولين لتنظيم مستوى السكر في الدم.

المخطط الحيوي الكامل



الماء والألياف



المغذيات الصغرى



المغذيات الكبرى

المناهج الكويتية
almanahj.com/kw

تمر عبر



الهضم والامتصاص

حياة خالية من الأمراض

صحة ومناعة

طاقة ونمو

"التغذية السليمة هي هندسة الجسد من الداخل."