

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الكويتية



الملف مذكرات بيومي في العلوم

[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

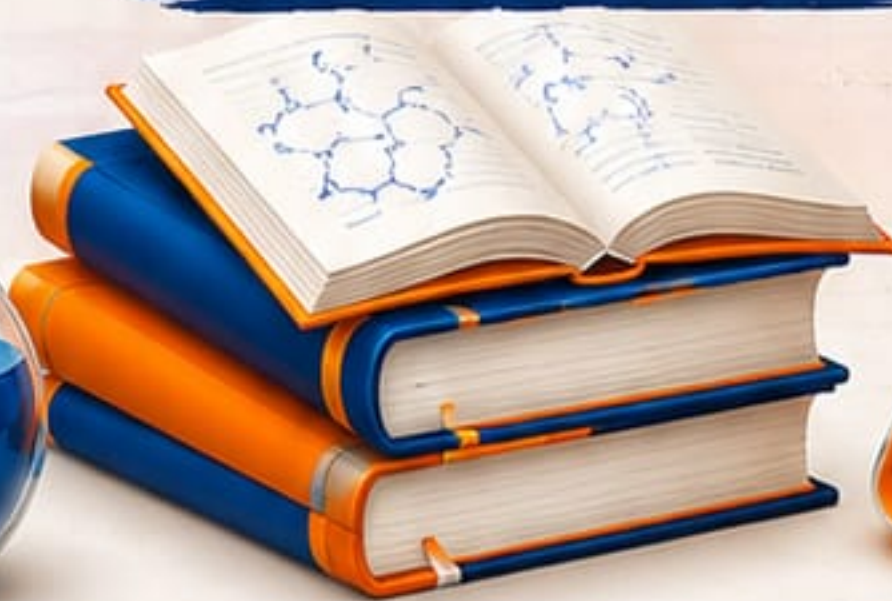
منصة

شركة رانيا ياسين التعليمية
تميز | نجاح | تفوق

مذكرات

يومى في العلوم

الصف الثامن



+201022790361

Ibrahim ali



الغذاء المتوازن



س : علل : تُعد التغذية السليمة أساساً لصحة الجسم ونموه .

ج : لأنها تزودنا بالطاقة و العناصر الضرورية التي يحتاج إليها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية .

الأطعمة

مغذيات

- ١- الكربوهيدرات
- ٢- البروتينات
- ٣- الدهون
- ٤- الفيتامينات
- ٥- الألياف
- ٦- الأملاح المعدنية
- ٧- الماء

عناصر غذائية

عناصر غذائية

مجموعات غذائية

هرم غذائي



هل تعتقد أن الوجبة التي تظهر في الصورة أمامك تمنح جسمك جميع المواد الغذائية التي يحتاج إليها للقيام بعملياته الحيوية و النمو ؟

نعم ... و لكن إلى حد ما لأن نسبة الدهون عالية .. كما أن المشروبات الغازية تسبب هشاشة العظام .



Ibrahim ali

٢٥

خطوات العمل:

- 1- حدّد مكوّنات وجبتك الغذائية التي تناولتها صباح اليوم.
- 2- صنّف وجبتك وفقاً للمجموعات الغذائية الرئيسية.

الملاحظة:

المغذّيات	الكربوهيدرات	البروتينات	الدهون	الفيتامينات والألاح المعدنية
الوجبة الغذائية	خبز	جبين بيض	صغار البيض	

هل كانت وجبتك متكاملة بالمجموعات الغذائية؟

نعم ☐

لا ☐

- إذا كانت إجابتك (لا)، فاذكر السبب.

السبب: لعدم تناول الفواكه و الخضراوات

الاستنتاج:

- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية على جميع أنواع المغذيات

* **المغذيات** : هي مواد كيميائية توجد في الأطعمة و يحتاج إليها الجسم . لماذا ؟

- ١- للنمو
- ٢- للحصول على الطاقة
- ٣- للحفاظ على الصحة

- تصنف المغذيات وفقاً للعناصر الغذائية الأساسية التي تحتوي عليها كما يلي :

المغذيات

مغذيات صغرى

يحتاج إليها الجسم
بكميات صغيرة

- ١- الفيتامينات

- ٢- الأملاح المعدنية

مغذيات كبرى

يحتاج إليها الجسم
بكميات كبيرة

- ١- الكربوهيدرات

- ٢- البروتينات

- ٣- الدهون

- ٤- الماء

Ibrahim ali

*** الكربوهيدرات :**

تتحول داخل الجسم إلى سكر الجلوكوز الذي يُعتبر المصدر الرئيسي للطاقة التي تحتاج إليها الخلايا لأداء وظائفها .

توجد في الخبز و الأرز و البطاطس و البطاطا و الحبوب .



س : علل : يُنصح باختيار الكربوهيدرات الصحية مثل الخبز الأسمر و الشوفان .

ج : لأنها تزود الجسم بالطاقة اللازمة طوال اليوم و تدعم الصحة العامة لاحتوائها على الألياف الغذائية .

*** البروتينات :**

تُعتبر مصدر للطاقة في غياب الكربوهيدرات أو الدهون الكافية .

توجد في اللحوم و البيض و الحليب و البقوليات .



س : أين توجد البقوليات ؟

ج : الفول - اللوبيا - الفاصوليا - العدس - الحمص .

س : ما فوائد البروتينات ؟

ج : ١ - بناء العضلات .

٢ - إصلاح الأنسجة التالفة و التئام الجروح .

٣ - تقوية جهاز المناعة .

٤ - دعم وظائف الجسم الحيوية .



* الدهون :

تُعتبر مصدر طاقة مركز

توجد في الزيوت النباتية و الدهون
الحيوانية و المكسرات و الأسماك و اللحوم .

س : ما فوائد الدهون ؟

ج : ١ - تدخل في تكوين أغشية خلايا الجسم .

٢ - تساعد على امتصاص الفيتامينات .

٣ - تعمل كعازل حراري على هيئة طبقة دهنية
تتجمع تحت الجلد فتحافظ على حرارة الجسم .

س : قارن بين الكربوهيدرات و الدهون حسب
الجدول التالي .

وجه المقارنة	الكربوهيدرات	الدهون
الطاقة الناتجة	أقل	أكبر
سرعة الاستهلاك	أسرع	أبطأ
زمن التفاعل	أقل	أكبر

س : علل : يُنصح بتناول الدهون الصحية الموجودة في زيت الزيتون و المكسرات و الأسماك



ج : ١ - لدعم صحة القلب و الدماغ .

٢ - للحفاظ على وظائف الجسم الحيوية .

٣ - تساعد على امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامين E ، D ، A ، K

س : علل : يجب تناول المواد الدهنية باعتدال .

ج : لأن الإكثار منها يضر بصحة الإنسان .

Ibrahim ali

* **المغذيات الصغرى** :- هي المغذيات التي يحتاج إليها الجسم بكميات صغيرة و تتكون من الفيتامينات و الأملاح المعدنية .
- توجد في الفواكه و الخضراوات و الحليب و اللحوم

س : ما أهمية الفيتامينات و الأملاح المعدنية ؟

- ج : ١ - ضرورة للصحة و تقوية جهاز المناعة .
٢ - تنظيم عمل العضلات و الأعصاب و النمو السليم .
٣ - تعمل كمحفزات في التفاعلات الحيوية .

س : ما أهمية فيتامين D ؟

- ج : يساعد في امتصاص الكالسيوم و تقوية العظام و الأسنان .

س : ما أهمية فيتامين C ؟

- ج : يساعد في تقوية المناعة و تسريع التئام الجروح .

س : ما أهمية أملاح الكالسيوم Ca ؟

- ج : تدخل في بناء العظام و الأسنان . و يؤدي نقصها إلى هشاشة العظام .

س : ما أهمية أملاح الحديد Fe ؟

- ج : تساعد في نقل الأكسجين في الدم . و يؤدي نقصها إلى الشعور بالتعب و فقر الدم .

س : علل : يُعد الماء من المغذيات الأساسية على الرغم من أنه لا يزود الجسم بالسرعات الحرارية .

- ج : لأن الجسم يحتاج للماء بكميات يومية منتظمة للحفاظ على الوظائف الحيوية مثل :

- ١ - تنظيم درجة حرارة الجسم .
٢ - نقل المواد داخل الجسم .
٣ - التخلص من الفضلات .



- لهذا يُعد الماء جزء من الغذاء المتوازن . و يُنصح بشرب من ٦ - ٨ أكواب ماء يوميا . **علل :**
للمحافظة على صحة الجسم و نشاطه .

* **الألياف الغذائية** :- تساعد في تسهيل حركة الأمعاء و الوقاية من الإمساك و ضبط الوزن و

في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي .

- توجد في الحبوب الكاملة و الخضراوات و الفواكه و البقوليات .



Ibrahim ali

- س : علل : يُنصح بتناول الألياف الغذائية يوميا ضمن نظام غذائي متوازن .
ج : لأن لها دور مهم في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي .

أتحقق مما تعلمت



السؤال الأول: قارن بين كلّ مما يلي كما هو موضح في الجدول التالي:

المغذيات	الكربوهيدرات	البروتينات	الدهون	الفيتامينات والأملاح المعدنية
أهميتها للجسم	إنتاج الطاقة	النمو و تجديد الأنسجة	تكوين أغشية الخلايا	تقوية جهاز المناعة محفزات في التفاعلات الحيوية

السؤال الثاني: علّل ما يلي تعليلاً علمياً سليماً:

1- يعاني بعض الأشخاص من ضعف في المناعة وبطء في التئام الجروح.

لعدم تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتينات وفيتامين C

2- يُصنّف الماء من المغذيات الأساسية للجسم.

لأن الجسم يحتاج الماء بكميات يومية منتظمة للحفاظ على الوظائف الحيوية

السؤال الثالث: ماذا يحدث في كلّ حالة من الحالات التالية:

1- عند تناول خالدة أغذية خالية من الألياف لفترة طويلة.

الحدث: يصاب بالإمساك

السبب: لأن الألياف تساعد على حركة الأمعاء والتخلص من الفضلات

2- عند نقص فيتامين (D) في الجسم.

الحدث: يصاب بهشاشة العظام

السبب: لعدم امتصاص أملاح الكالسيوم المسؤولة عن بناء العظام

السؤال الرابع: اقرأ العبارة التالية ثم أجب عن المطلوب:

- لا يتناول أحمد الخضراوات والفاكهة يومياً، ويعاني من تعب متكرر.
- صمم له نظاماً غذائياً يحتوي على المجموعات الغذائية الضرورية لصحة جسمه.

- النظام الغذائي:خبز.....لحم.....(بيض/سمك).....أرز.....سلطة.....فاكهة.....ماء.....
فسر سبب اختيارك؟

لأن الغذاء المتوازن لا بد وأن يحتوي على جميع أنواع المغذيات

النظام الغذائي المتوازن

- يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء لكي يحصل على الطاقة اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية .
- يجب أن يكون الغذاء متوازناً بحيث يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم ، و بكميات مناسبة من كل مجموعة غذائية .

خطوات العمل:

- 1- زُر العيادة المدرسية في حال عدم معرفتك بياناتك الصحية (الطول، الوزن، نسبة السكر في الدم وضغط الدم).
- 2- سجّل بياناتك الصحية.
- 3- قارن بياناتك الصحية بالمقاييس الصحية العالمية (للذكور - الإناث) من الفئة العمرية نفسها (متعلمي الصف الثامن).

الملاحظة:

المقياس العالمي	الجنس	بطاقتك الصحية
	ذكر	أنثى
الطول	163,8 - 170,1 cm	158,7 - 159,7 cm
الوزن	50 - 56 kg	47,6 - 52,1 kg
نسبة السكر في الدم	70 - 130 mg/dL	
ضغط الدم	80 - 120 mm/Hg	

الاستنتاج:

- تعتمد صحة الجسم على اتخاذ قرارات صحية مناسبة في تناول الغذاء المتوازن

Ibrahim ali

* **النظام الغذائي** : هو الأسلوب الذي يتبعه الشخص في تناول الطعام بشكل يومي .

* **النظام الغذائي المتوازن** : هو النظام الغذائي الذي يحتوي على جميع العناصر للمجموعات الغذائية الأساسية التي توفر للجسم الكمية المناسبة من المغذيات .

- حتى يكون النظام الغذائي متوازنا يجب أن يكون الغذاء متوازنا أيضا .

س : ما هي صفات الغذاء المتوازن ؟

- ج : - يحتوي على كميات مناسبة من الكربوهيدرات و الدهون الصحية لتوفير الطاقة .
- يحتوي على البروتينات لبناء العضلات و الأنسجة .
- يحتوي على الفيتامينات و المعادن للحفاظ على الصحة .
- يحتوي على الماء الضروري للعمليات الحيوية .

س : ما هي فوائد الغذاء المتوازن ؟

- ج : - يساعد الجسم على النمو السليم .
- يساعد في تقوية جهاز المناعة و حماية الأعضاء من التلف .

س : ماذا يحدث عند إهمال التغذية الصحية ؟

- ج : يصاب الإنسان بأمراض ناتجة عن سوء التغذية مثل :-
- السمنة بسبب الإفراط في تناول الدهون و السكريات .
- فقر الدم (الأنيميا) بسبب نقص أملاح الحديد .
- هشاشة العظام بسبب نقص أملاح الكالسيوم و فيتامين D .
- السكري و أمراض القلب نتيجة تناول أطعمة غير صحية .



الشكل (7) مقدار المجموعات الغذائية في النظام الغذائي اليومي