

سلسلة: لماذا يجب عليّ...؟

لماذا يجب عليّ أن أتناول الطعام الصحي؟

جاكي جاف

تصوير
كريس فير كلوف

العبيكان
Abekkan



Original Title
Why Must I...
Eat Healthy Food?
Jackie Gaff

Copyright © Evans Brothers Ltd 2005
ISBN-13: 978 1 84234 3135

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition
Published by arrangement with Evans Brother Ltd
2A Portman Mansions, Chiltern Street, London W1U 6NR (UK)

حقوق الطبع العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع إيفانز بروذرز ليميتد، لندن، المملكة المتحدة.

© **المصطفى** 2008 – 1429
Evans

ISBN: 3-008-503-603-978

الطبعة العربية الأولى 1432هـ - 2011م

ح مكتبة البيكان، 1431هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

جاف، جاكى

لماذا يجب علي أن أتناول الطعام الصحي؟ / جاكى جاف: لجنة التعريب والترجمة. -

الرياض، 1431هـ

32 ص: 20 × 20 سم

ردمك: 3-008-503-603-978

١- الأطفال - تغذية.

١- لجنة التعريب والترجمة (مترجم)

ب- العنوان

1431/2036

ديوي 613.28

التوزيع: مكتبة **المصطفى**
Evans

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٢٤ فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب. ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥

الناشر: **المصطفى** للنشر
Evans

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب. ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية،
بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

المحتويات

- ٤..... لماذا يجب عليّ أن أتناول الطعام الصحي؟
- ٦..... هياً إلى الطعام
- ٨..... من الفم إلى المعدة.....
- ١٠..... لا تُسْرِفْ، لا تُسْرِفْ.....
- ١٢..... اطعام المفيد.....
- ١٤..... الغذاء الذي يحتوي على الطاقة.....
- ١٦..... حقائق عن الدهون.....
- ١٨..... الطعام المناسب لبناء الأجسام.....
- ٢٠..... المحافظة على التوازن.....
- ٢٢..... القياس.....
- ٢٤..... أمور ذات وزن.....
- ٢٦..... الحساسية ضد الأطعمة المختلفة.....
- ٢٨..... المذاقات الشهية.....
- ٣١..... قائمة بأهم المفردات.....
- ٣٢..... مصادر أخرى للقراءة.....

لماذا يجب عليّ أن أتناول الطعام الصحي؟

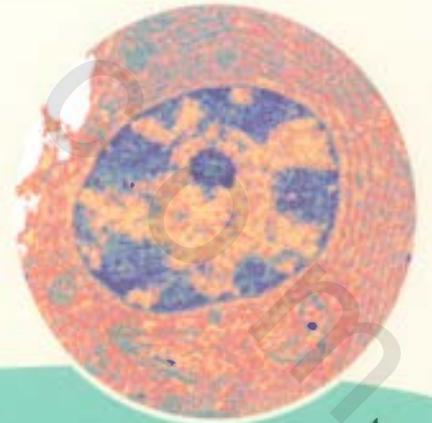


إذا تناولت الطعام السليم، فسيصبح جسمك سليماً، فالغذاء هو الوقود الذي يعطي جسمك الطاقة اللازمة له.

يحتاج جسمك إلى الطعام؛ ليصنع الخلايا، وليصلحها أيضاً، وتوجد في الجسم خلايا للجلد، وخلايا للعضلات، وخلايا للعظام، وخلايا للدم، على أن كل جزء من أجزاء جسمك يتكون من خلايا خاصة به.

الغذاء هو الوقود الذي يعطيك الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال التي تريد القيام بها.

إن الخلايا التي تتكون منها أجزاء جسمك صغيرة جداً، ولا يمكن رؤيتها بالعين المجردة، فالخلية البشرية التي تظهر في هذه الصورة أُخِذت من خلال المجهر.



مصانع الغذاء

إن جسمك لا يستطيع أن يصنع الغذاء اللازم والضروري له، فالنباتات وحدها هي التي تستطيع أن تصنع ما تحتاجه من الغذاء؛ لأنها تستمد حياتها من الماء والمواد المغذية الأخرى من التربة التي تزرع فيها، ومن غاز ثاني أكسيد الكربون [الفحم] الذي تحصل عليه من الهواء. ثم تستخدم الطاقة الموجودة في أشعة الشمس؛ لتحولها إلى غذاء لها.

إن الغذاء الصحي سيعطي جسمك كل ما يحتاجه: لإصلاح كل شيء فيه، بدءاً من الجروح، والندوب، وانتهاءً بكسور العظام.

إن جسمك يحرق وقوده من الغذاء طوال الوقت، وبصورة مستمرة، حتى عندما تجلس هادئاً لا تفعل شيئاً!

وسواء أكنت نائماً أم جالساً، فإن الوقود هو الذي يبقيك حياً وسليماً [بعون الله]، ومصدر هذا الوقود هو: الغذاء.

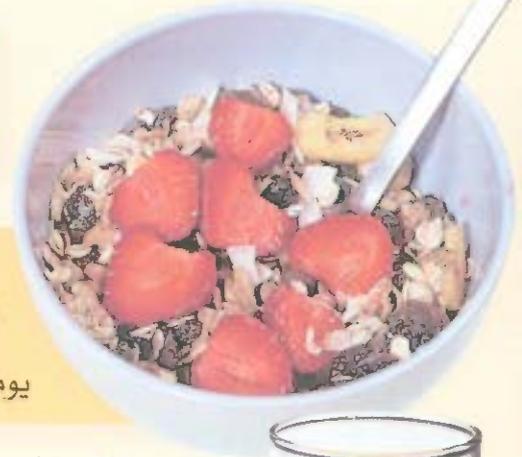


هياً إلى الطعام

يشتمل جسمك على ساعة منبه داخلية، بحيث عندما تشعر بالجوع تنبهك بأنه حان وقت الطعام.

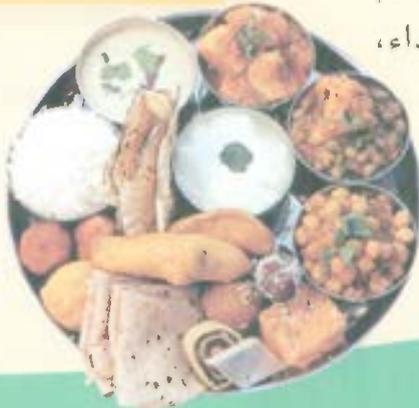
إذا شعرت بالجوع الشديد قد
تؤلمك معدتك

وإذا تناولت إفطاراً صحياً مع
كأس من العصير، فستكون بداية
يومك بداية طيبة [بإذن الله].



لا يهمننا كثيراً ما تأكله وما تشربه
في كل وجبة بقدر ما يهمننا أن تكون
الوجبات في مجموعها متوازنة.

إذا أردت أن يكون مخزونك من وقود
الغذاء جيداً وكافياً فسوف تحتاج
إلى تناول وجبات متوازنة من الطعام
كل يوم: في الإفطار، وكذلك الغداء،
وأيضاً في العشاء.



توصيات صحية

- حاول أن تتناول طعام الإفطار، بعد الاستيقاظ مباشرة.
- تناول وجبات مناسبة من الطعام كل يوم.
- لا تتناول وجبة خفيفة من الطعام قبل الوجبة الأساسية الرئيسية.

لا بأس أن تتناول وجبة خفيفة من الطعام إذا شعرت بالجوع في أثناء النهار، ولكن ننصحك باختيار الطعام الصحي المغذي.

هل تعلم أن تناول موزة واحدة مثلاً يُعدُّ وجبة خفيفة صحية سليمة؟



من الفم إلى المعدة

يعمل جسمك مثل آلات المطبخ في كل مرة تتناول فيها الطعام: إنه يفرم، ويطحن، ويخلط، فهو يعمل مثل «خلاطة» المطبخ باستمرار.

تبدأ عملية الهضم من الفم عندما تبدأ أسنانك بمضغ كل لقمة من الطعام، وتحولها إلى خليط طري مبلل.

إن الطريقة التي يحلل جسمك بواسطتها الطعام تسمى: الهضم.

إن الأطفال لصغار لهم أسنان كثيرة، ومن ثم فهم لا يستطيعون مصغ الطعام. أو طحنه؛ ولذلك فهم يأكلون الطعام المهروس الذي أعد لهم بطريقة خاصة.



عندما تبتلع لطعام، فسينزل إلى المعدة عبر أنبوب المريء.

ثم تبدأ المعدة بطحن ما تناولته من أطعمة، حتى تجعلها سائلة مثل الحساء [الشوربة].

توصيات صحية

- حاول أن تساعد عملية الهضم. بمضغك الطعام جيداً قبل أن تبتلعه.

عندما يصبح الطعام سائلاً بما يكفي، فستدفعه المعدة إلى خارجها؛ لينتقل إلى الأمعاء، حيث يحصل الجسم على المواد الغذائية اللازمة له، التي هو في حاجة إليها.



لا تُسْرِفْ. لا تُسْرِفْ.

جهاز الهضم



إن الأمعاء أنبوبٌ طويلٌ يربط بين المعدة وفتحة الشرج.

ويسمى الجزء الأول من الأمعاء: الأمعاء الدقيقة، بينما يسمى الجزء الأسفل من هذا الأنبوب: الأمعاء الغليظة.

يتم تحليل الطعام في الأمعاء الدقيقة إلى أجزاء صغيرة، أصغر مما كانت عليه، ثم تمرُّ عناصر المواد الغذائية عبر جدار الأمعاء، لتمتصها الأوعية الدموية.



تحتوي الفواكه على كمية كبيرة من الألياف التي تساعد على انتقال الطعام بسهولة ويسرٍ داخل الأمعاء.

إن بعض أنواع الغذاء لا يمكن هضمها، ولذلك فهي تُدفع إلى الأمعاء الغليظة كما هي؛ ليتخلص منها الجسم عند قضاء الحاجة.

توصيات صحية

- تناول كمية كبيرة من الفواكه والخضراوات.
- تذكر دوماً أن تغسل يديك بعد الخروج من الحمام.

لا تنس! أن تتخلص من الجراثيم التي ربما تعلق بيديك بعد استعمال الحمام، وذلك بغسلها جيداً، ثم تنشيفها بورق الحمام.



سواء أكان الطعام الذي تتناوله تفاحة، أم قطعة من الجبن، فإن كل نوع من أنواع طعام يحتوي على عناصر، ومكونات غذائية خاصة به.

هناك ستة أنواع رئيسة من العناصر الغذائية: الماء، والكربوهيدرات، والدهون، والبروتينات، والمعادن، والفيتامينات. ويستعمل الجسم هذه المكونات والعناصر للحصول على الطاقة اللازمة له، ولتشكيل الخلايا الموجودة فيه وإصلاحها.



الرؤية الليلية

إن الجزر يساعدك -بشكل جيد- على تحسين الرؤية في الظلام؛ لأنه ممتلئ بالفيتامين أ، الذي يؤدي دوراً كبيراً في مساعدة عينيك على التكيف مع لمتغيرات التي تحدث في مستويات الضوء.

إن الماء هو أحد العناصر الغذائية المهمة جداً، فمن دون الماء لن يستطيع جسمك تحويل العناصر الغذائية الأخرى إلى طاقة.

إن الدم الذي يجري في جسمك على شكل نهر من الماء ينساب في جميع أنحاء الجسم، يحمل معه مختلف أنواع العناصر الغذائية؛ ليوصلها إلى الخلايا.

إن معظم جسمك (الذي يبدو باللون الأزرق في هذه الصورة) يتكون من الماء.



احرص على أن تشرب كمية كبيرة من الماء يومياً.

الغذاء الذي يحتوي على الطاقة

هل تشعر بأنك فقدت القوة التي تملكها بين وقت وآخر؟ إذا كان الأمر كذلك فاعلم أنك ربما تتناول الأطعمة غير المناسبة لك.

إن جسمك يحصل على معظم الطاقة التي يحتاج إليها من نوعين من الطعام هما: السكريات والنشويات.

تشتمل معظم الأطعمة الحلوة الطعم على السكر، إلا أن أفضل وأسلم مصدر من مصادر السكريات هو: الفواكه.



حاول تنظيف أسنانك عقب الانتهاء من تناول الأطعمة التي تحتوي على السكريات.



تُهضم السكريات على نحو أسرع وأسهل من النشويات، وهذا يعني أنها تعطيك دفعة سريعة من الطاقة، بينما تتأخر النشويات في منحك تلك الطاقة.

ومن ثم، إذا كنت تشعر بأن قوتك تنفذ باستمرار، فمن المحتمل أنه يجب عليك تناول كمية أكبر من النشويات للاحتفاظ بطاقتك وقوتك.

وتتضمن النشويات:
الخبز، والسيريال
أرقائق الذرة،
ولقمح، والأرز
أخمرش، وحنطة،
وغيرها | والأرز
ولعكرونة.

فيتامين ج

الفواكه مصدر ممتاز للحصول على فيتامين (ج)؛ لأنه يساعدك على إبقاء اللثة والأسنان بحالة صحية سليمة، وكذلك العظام والعضلات، كما أنه يساعد الجسم على مقاومة الأمراض.



حقائق عن الدهون

يجب عليك أن تتناول قليلاً من الأطعمة التي تحتوي على الدهون؛ لأن تناول كمية كبيرة من هذه الأطعمة يكون ضاراً لجسمك.

إن المشكلة التي نعانيها عند تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون والسكريات هي أنها طيبة ولذيذة المذاق جداً؛ مما يدفعنا إلى الإكثار منها. ومن ثم يحتفظ جسمك بالدهون، وهنا يزداد وزنك.

إن الإكثار من تناول المواد الدهنية في الصغر قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض مثل: أمراض القلب مثلاً، وذلك عندما يصبح الشخص كبيراً.

لا تتناول الحلويات بأنواعها:
كأنواع المعجنات والحلويات،
وغيرها إلا في المناسبات فقط.





إن لحم الهامبرغر بأنواعه يشتمل على كمية كبيرة من الدهون؛ لذا ننصحك بعدم تناولها بصورة متكررة، ولا تُكثِر منها.

إن بسكويت والأشياء المقرمشة لها طعمٌ لذيذٌ جداً، إلا أنها غنية بالسكريات والدهون. حاول أن تكون هذه الأطعمة في المناسبات الخاصة فقط، ولا تُكثِر من تناولها باستمرار.

إن تناول كميات كبيرة من السكريات ضارٌّ، ومؤذٍ لصحتك ولجسمك من عدة طرق أيضاً، إذ يمكن أن تخرب السكريات أسنانك وتؤدي إلى تسوسها.

توصيات صحية

- حاول أن تتجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون مثل: رقائق البطاطا والمقرمشات الأخرى.



الطعام المناسب لبناء الأجسام

يحتاج جسمك إلى البروتينات لبناء خلايا العضلات، وخلايا العظام، وخلايا القلب، والرئتين.

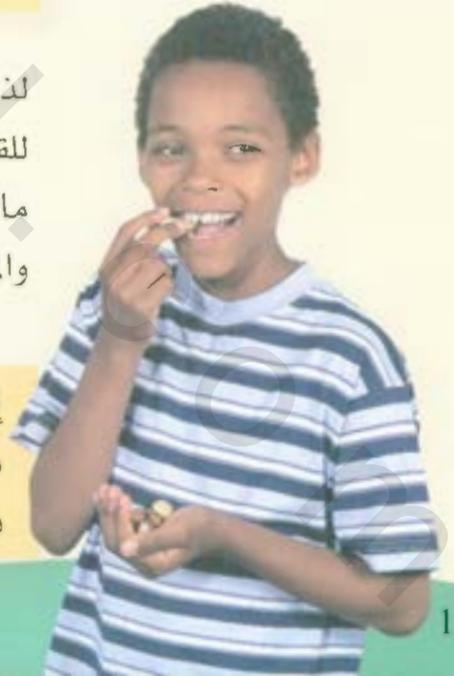


أنت بحاجة إلى البروتينات أيضاً؛ لتحافظ على أداء أجزاء جسمك بصورة طبيعية، وكذلك لإصلاحها إذا خربت أو تعطلت.

كلنا معرضون للحوادث، فجسمك لن يكون قادراً على الشفاء من الجرح والخدوش بالتّمامها دون وجود البروتينات اللازمة لذلك في الجسم.

لذا يجب عليك تناول كمية كبيرة من البروتينات كل يوم. ولكن لا داعي للقلق، لأن هناك أنواعاً كثيرة من الأطعمة التي يمكنك أن تختار منها ما تحب. وتوجد البروتينات في: اللحوم، والأسماك، والحبوب بأنواعها، والمكسرات بأنواعها، والبيض، والحليب، والجبن.

إن المكسرات: كالجوز، واللوز، والفسطق وغيرها، تُعد وجبة خفيفة ممتازة وغنية بالبروتينات، ولكن يجب الانتباه في أثناء تناولها، لأنها قد تسبب أنواعاً مختلفة من الحساسية لدى بعض الأشخاص.



إن مشتقات الحليب كالجبن والزبدة
مصدر ممتاز للحصول على البروتينات
اللازمة للجسم.



فيتامين (د)

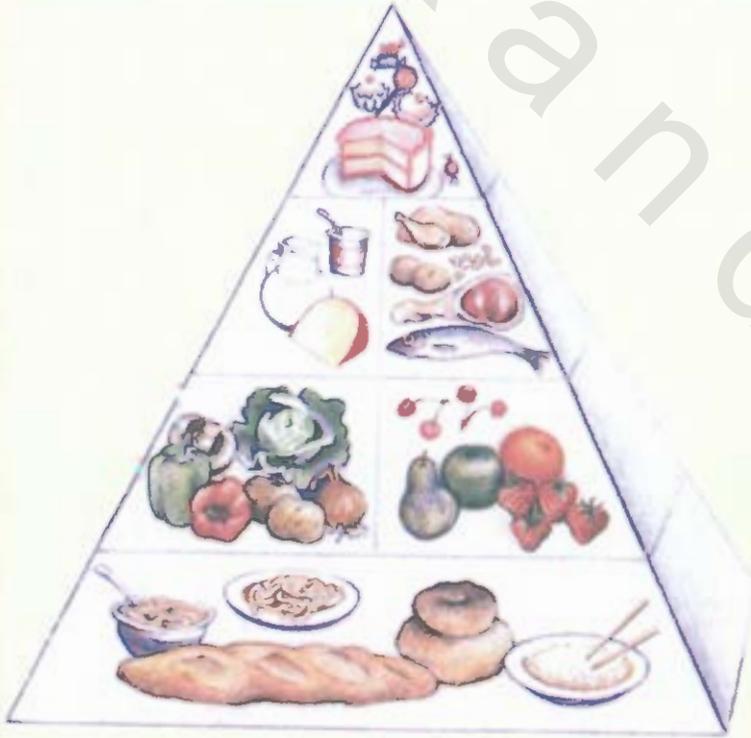
يشتمل الحليب والبيض وسمك التونة والأرز على كمية
كبيرة من البروتينات، كما أن هذه الأطعمة مصدر ممتاز
للحصول على فيتامين (د) الذي يساعد على الحفاظ على
سلامة العظام والأسنان.



المحافظة على التوازن

هل تحب أن تأكل معكرونة فقط كل يوم على الإفطار، والغداء والعشاء؟

إن تناول أطعمة بذاتها باستمرار ليس مملأً فحسب، بل إنه غير صحي أيضاً. لكي يكون طعامك صحياً يجب أن تأكل أنواعاً مختلفة من الأطعمة، بحيث تحصل على مختلف المواد الغذائية اللازمة للجسم.



إن «هرم الغذاء» يبسطُ عملية توازن الغذاء، فالأغذية التي يجب أن تتناولها باستمرار هي التي توجد في أسفل الهرم، حيث يحتفظ جسمك بقيمتها الغذائية. وأما الأغذية التي يجب أن تتناول جزءاً بسيطاً منها فقط فهي في قمة الهرم.



الحلى بأنواعها، والمقرمشات بأنواعها، وغير ذلك من الأطعمة لا فائدة فيها؛ لأنها لا تحتوي إلا على كمية قليلة جداً من الفيتامينات والمعادن. ولكنها في الوقت ذاته تحتوي على كمية كبيرة من الأملاح، والدهون، والسكر، وهي أشياء يحصل الجسم تلقائياً على كمية كبيرة منها بسهولة.

إذا أخذت معك غداء إلى المدرسة، فحاول أن تأخذ غداء صحياً، يحتوي على كثير من المغذيات.

إن الوجبات الخفيفة المغذية أفضل بكثير للجسم، وهذه الوجبات ستمدك بكمية كبيرة من الطاقة اللازمة.

توصيات صحية

- حاول أن تتناول طعاماً متوازناً، بحيث يحتوي على مختلف أنواع الغذاء.
- تجنب الوجبات الخفيفة التي لا فائدة منها، ولكن إذا لم تستطع الابتعاد عنها تماماً، لأنك تشتهيها كثيراً، فحاول أن تقلل منها، ولا تأكلها إلا بين مدة وأخرى.



إن الطاقة التي تساعد جسمك على الاستمرار في الحياة تُستمد من النشويات، والدهون، والبروتينات.

يستخدم العلماء وحدات تسمى «السعرات الحرارية» لقياس كمية الطاقة التي يحتوي عليها الطعام، فيحتوي كل جرام واحد من النشويات على أربع سعرات حرارية، وكذلك جرام البروتين، ولكن جرام الدهون يحتوي على تسع سعرات حرارية.

من السهل جداً أن تتناول كمية كبيرة من السعرات الحرارية، ويخزن الجسم السعرات الحرارية في صورة دهون.

تحتوي التفاحة الواحدة الكبيرة الحجم على كمية من النشويات قد تبلغ مئة وخمسة وعشرين سعرة حرارية.



تبلغ كمية الدهون الموجودة في طلب واحد من البطاطس المقلية المقرمشة، التي تعدّها مطاعم الوجبات السريعة أكثر من ضعف كمية السعرات الحرارية التي تحتوي عليها التفاحة الواحدة.



توصيات صحية

- حاول تقليل كمية اللحوم ذات الدهون العالية التي تتناولها، كالنقانق واللحم الدهني المفروم الذي يسمى: «البرجر».
- إذا طبخ الطعام بالدهن، أو السمن، أو الزيت، فحاول أن تأكل منه كمية قليلة فقط بين الفينة والفينة.

يجب أن تسبح دون توقف، مدة نصف ساعة تقريباً؛ لكي تحرق الطاقة الموجودة في تقاحة واحدة، بينما تحتاج إلى ساعة تقريباً لتحرق السعرات الحرارية الموجودة في عبوة واحدة من البطاطس المقلية المقرمشة.

تجنّب تناول كميات كبيرة من منتجات الحليب: كالجبين الكامل الدسم مثلاً.



أمور ذات وزن

تتفاوت أشكال الناس وأوزانهم وأحجامهم، فبعض الناس طوال،
وبعضهم الآخر قصار.

وبعض الأشخاص كبار الأحجام، وبعضهم الآخر صغار الأحجام
وقليلو الوزن.

من المحتمل أن تشبه أحد والديك، عندما كان في مثل سنك،
فأشكال الأجسام يتوارثها الأبناء عن الآباء، والآباء عن الأجداد،
وهكذا دواليك.



من الممتع أن تراقب معدل نمو جسمك
باستخدام لوحة طول الجسم.



إن جسمك هو التوازن الكائن بين السرعات الحرارية التي تتناولها في طعامك، والسرعات الحرارية التي تستخدمها لحياتك، وحركتك، ونموك.

وإن وزن جسمك لا يعتمد فقط على الطول والشكل، وذلك لأن بعض الأشخاص عظامهم أثقل من عظام الآخرين. على أن أفضل طريقة للمحافظة على الوزن السليم لجسمك، هو أن تتناول غذاء متوازناً، وتمارس كثيراً من التمرينات الرياضية المناسبة.

لكل شخص وزنه السليم المناسب لعمره ونوع جسمه.

توصيات صحية

- حاول أن تزور الطبيب إذا لاحظت أن وزنك غير سليم.

الحساسية ضد الأطعمة المختلفة



تصور أن الغذاء الصحي السليم ليس مناسباً لكل شخص، فهناك بعض أنواع الطعام قد تسبب أمراضاً فعلية لبعض الأشخاص، إذ تشعر أجسام هؤلاء الأشخاص الذين لديهم حساسية ضد بعض أنواع الأطعمة، بأن الطعام الداخل إلى الجسم عبارة عن جراثيم تريد غزو الجسم، فيحاول صد هجماتها. فإذا قاومت الأجسام الطعام الداخل إليها بهذا الشكل، فهذا ما نسميه بالحساسية ضد الأطعمة.

بعض الأفراد لا يستطيعون تناول أي لوز من ألوان الطعام المصنوع من القمح مثلاً، وبعضهم الآخر لا يستطيع تناول أي طعام فيه حليب البقر، حتى لو كانت لبناً رائباً، أو لبننة، أو جبناً.

قد تتسبب الحساسية ضد الطعام في ظهور طفح أحمر على الجلد، ويسبب هذا حكة مزعجة، أو قد يتألم هؤلاء من معدتهم، بل قد تسبب بعض أنواع الحساسية ضد الأطعمة انتفاخ الشفتين، أو تشقق اللسان والتهابه، أو التهاب الحلق، مما يجعل التنفس صعباً.





قد يتخلص بعض الأطفال من الحساسية ضد الطعام إذا كبروا وتقدموا في العمر، إلا أن بعض أنواع الحساسية الأخرى قد تستمر مع الإنسان مدة طويلة.

توصيات صحية

- إذا كنت تعتقد أنك تعاني نوعاً من أنواع الحساسية ضد الطعام، فاطلب من أحد والديك، أو ممن يعولك أن يأخذك لمراجعة الطبيب المختص بالحساسية.
- إذا كنت تعاني الحساسية ضد الأطعمة المختلفة، فاسأل ماذا يحتوي الطعام الذي تأكله؟

هناك كثير من الأشخاص لديهم حساسية ضد المكسرات: الجوز، واللوز، والفسق وغيرها، ولذا يستحسن أن تشكر من يقدم لك طعاماً قد يسبب لك الحساسية، واعتذر عن عدم تناول ذلك الطعام؛ لأنه قد يسبب لك المرض.

المذاقات الشهية

لقد أصبحت الآن على علم بما يفعله الطعام لجسمك، فاستمتع بما تأكل؛ لأن الطعام الجيد له مذاق شهوي، كما أنه يسعدك ويريحك.

تذكر أن جسمك يستخدم الطعام ليحصل منه على الطاقة اللازمة لحياته وحركته، فإذا كنت تشعر بالتعب، والإرهاق ففكر: ماذا تأكل؟ ومتى تأكل؟

تحدث مع والديك أو من يتفكك ويرعاك عن الطعام الذي تتناوله، واطلب مهم المساعدة اللازمة لإعداد وجبة طعام متوازنة ومناسبة لك.



هل أعطيت جسمك ما يحتاجه من الطاقة اللازمة لحياته وحركته، وذلك بتقديم ثلاث وجبات يومياً: الإفطار، والغداء، والعشاء؟ إذا شعرت بالجوع بين الوجبتين، فهل تختار الطعام الصحي السليم لوجبة خفيفة تتناولها بين الوجبتين؟

الطعام الصحي السليم له مذاقٌ شهي؛ فاحرص على تناوله واستمتع به!



قائمة بأهم المفردات

الامتصاص	يمتص شيئاً ما، أو يمسه إلى الداخل.
الحساسية	الحساسية هي أن يتحسس الجسم من مادة خارجية، ويكون رد فعله عليها كأنها مادة دؤنية.
الغذاء المتوازن	هو الغذاء الذي يحتوي على الكميات المناسبة من المواد الغذائية كافة التي تبقى الجسم في حالة صحية سليمة.
الأوعية الدموية	هي الأنابيب التي يمر فيها الدم.
السعة الحرارية	هي الوحدة التي تقيس كمية الطاقة التي يمكن الحصول عليها من مختلف أنواع الأغذية.
الكربوهيدرات	هي المواد الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة اللازمة لحياته، والقدرة على النمو وإصلاح ما يعطب، أو يخرب منه. وهناك نوعان أساسيان منها وهما: السكريات والنشويات.
الخلية	الخلايا هي لبنات بناء الجسم، فمثلما نستخدم الحجارة واللبنات في بناء البيوت فإن الخلايا تبنى الأجسام.
النظام الغذائي	هو الغذاء والشراب الذي تتناوله يوماً بيوم، وأسبوعاً بعد أسبوع.
الهضم	عملية تقوم بها المعدة بعد دخول الطعام فيها ثم تطرحه في الأمعاء التي خلله ليحصل منه الجسم على المواد الغذائية اللازمة لنموه وبنائه وحياته.
الدهن	تشتمل كثير من الأطعمة على الدهون، ومن المهم جداً عدم الإكثار من تناول الدهون أو الزيوت.
الألياف	هي مواد نباتية قوية، يصعب على الجسم هضمها، ويحلو لبعضهم تسميتها «مليينات».

هي كائن حي دقيق جداً يمكن أن يسبب الأمراض.	الجراثومة
هي الأنبوب الذي يمر عبره الطعام الذي تم هضمه في المعدة. وهي تبدأ من نهاية المعدة وتنتهي عند فتحة الشرج.	الأمعاء
هي المواد الغذائية التي لا تحتوي إلا على كمية قليلة جداً من الغذاء؛ بل تحتوي على كمية كبيرة من الدهون أو السكر أو الأملاح.	المواد الغذائية التي لا فائدة منها
هو أداة تُستخدَم لتكبير الأشياء الدقيقة الصغيرة جداً، التي لا ترى بالعين المجردة. بحيث يمكن أن تراها العين.	المجهر
هي مواد لا تنشئها كائنات حية. ومعظمها مفيد للجسم وله قيمة غذائية جيدة.	الأملاح المعدنية
هي المواد التي تزود الجسم بالطاقة أو المواد اللازمة لحياته ونموه وإصلاحه.	المواد الغذائية
هو الأنبوب الذي ينتقل فيه الطعام من الفم إلى المعدة.	المريء
هو المادة الغذائية التي تزودك بالطاقة. إلا أن عمل البروتينات الأساسي في الجسم هو مساعدته على البناء والنمو وإصلاح ما قد يخرب منه.	البروتين
ينتج الطفح الجلدي عن ظهور بقع صغيرة على مختلف أجزاء الجلد وتسبب حكة شديدة.	الطفح الجلدي
هو مصدر من مصادر الطاقة للجسم. إلا أنه يُضاف أيضاً إلى الأغذية. ومن المهم جداً ألا يتناول الفرد كثيراً من السكريات والحلويات.	السكر
هي مواد غذائية يحتاجها الجسم لتحويل الغذاء إلى طاقة ولبناء خلايا جديدة.	الفيتامينات
توجد عادة في البطاطا والخبز.	لنشويات

مصادر أخرى للقراءة

مواقع على الشبكة

www.bbc.co.uk/health	يشتمل موقع هيئة الإذاعة البريطانية على مقالات وأخبار عن المظاهر الصحية للأطفال والكبار كافة. ويتضمن كذلك جزءاً خاصاً لأغذية الأطفال. ونصائح عن التغذية السليمة واقتراحات مفيدة عن علب الطعام التي يأخذها الأطفال إلى المدارس.
www.dob5aday.com	موقع حيّ يغطي مظاهر التغذية السليمة المناسبة للأطفال. والألعاب المناسبة لهم. ووصفات غذائية مناسبة لهم والموسيقى المناسبة لهم. وأنشطة أخرى. كما يشتمل الموقع على صفحات مفيدة للآباء والمعلمين أيضاً.
www.foodworks.co.nz	هو موقع لمؤسسة التغذية في نيوزيلندا يهدف إلى تشجيع العادات الغذائية السليمة في نيوزيلندا.
www.kidshealth.org	موقع أمريكي عن مراكز الأطفال مخصص لمختلف المظاهر الصحية ومظاهر السلامة. ويتضمن صفحات عدة عن الغذاء الصحي وأفكاراً لعمل وصفات غذائية.
www.healthinsite.gov.au	موقع صحي حكومي على الشبكة يغطي نطاقاً واسعاً من الموضوعات الصحية الحديثة المتنوعة. ويتناول موضوعات عن الشباب وعن السممة والحساسية ضد الطعام.
www.nutrition.org.uk	موقع صحي حكومي بريطاني لمؤسسة التغذية يشتمل على قسم خاص للمدارس واختبارات وأوراق تدريبات.