

جمهورية العراق  
وزارة التعليم و البحث العلمي.  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم الترب وية و النفسية.  
المرحلة: المرحلة الثاني ة.  
المادة : علم نفس الطفولة و المراهق  
عنوان المحاضرة: مكونات الغذاء الجيد  
اسم التدريسي :م.م اية جواد علي  
العام الدراسي: 2026/2025.



## مكونات الغذاء الجيد «

لكل كائن حي نوع يناسبه من الغذاء تكيفت له اجهزة جسمه . وغذاء الانسان اشدها تعقيدا وتنوعا ، فمن اجل ان ينمو الرضيع ، ويتكامل جسميا ، ومن اجل ان يقوم بوظائفه وحاجاته الأخرى ، لابد ان تدخل في غذائه انواع من المواد من اهمها :

### الماء:

يكون الماء نسبة كبيرة من جسم الانسان تصل في المعدل الى ما يقرب من ( ٦٠ ٪ ) اما عند الطفل الرضيع فتريد على ذلك اذ يبلغ الماء ( ٧٥ ٪ ) من جسمه تقريبا ان أهمية الماء لجسم الانسان تتجلى بشكلها الواضح اذا علمنا ان حياة الفرد لا يمكن استمرارها بدون تناول الماء لايام قليلة ، بينما يستطيع البقاء على قيد الحياة دون تناول الطعام لمدة تصل الى شهر ونصف . الماء يدخل في تركيبه جميع انسجة الجسم واعضائه حتى النسيج العظمي ، كما يدخل في تركيب جميع العصارات والافرازات التي تتكون داخل الجسم .

والماء عامل اساسي تتوقف عليه جميع الانشطة والفاعليات البيولوجية داخل الجسم ، فلا يبني الجسم او يقوم بافعاله الحيوية الا بوجوده وهو عامل مهم في حدوث جميع الفعاليات الكيمياوية وهو يذيب المواد الغذائية فيساعد على انتقالها الى انحاء الجسم المختلفة ، وهو مهم جدا في عمليات الافراغ ، و في تنظيم درجات حرارة الجسم تعتمد الحاجة الى الماء التي تتراوح عند الفرد البالغ من ٢ - ٣ لتر على عمر الفرد وحالته الصحية ونوع العمل الذي يمارسه ، والطعام الذي يتناوله ،

والمناخ العام الذي يعيش في كنفه . ويحصل الدم على الماء من ثلاثة مصادر الأول من شرب الماء والسوائل الأخرى مباشرة والمصدر الثاني من مختلف الاغذية الحيوانية والنباتية . والمصدر الثالث كنتاج من تجزأة المواد الغذائية داخل الجسم وتبقى نسبة الماء

في الجسم بحالة من التوازن بسبب ما يفقده الجسم يوميا من الماء عن طريق البول والعرق وعملية الزفير

البروتينات :

ويطلق عليها ايضا اسم ( الزلاليات ) وهي مواد غذائية ضرورية تدخل في تركيب الاجسام الحية ولا يمكن الاستغناء عنها وتحتاج اليه الخلايا في تركيبها اكثر من حاجتها الى الكربوهيدرات والدهون ) والبروتينات بالاضافة الى كونها اساسا في بناء الجسم ونموه ، فهي ايضا من مصادر تزويده بالطاقة

ان البروتينات مواد معقدة جدا يدخل في تركيبها الكربون والنيتروجين والاكسجين والهيدروجين وتدخل في تركيبها ايضا بنسب قليلة بعض العناصر ، الاخرى مثل الكبريت والفسفور والنحاس والبرد والحديد ، ويكثر وجود البروتينات في اللحوم والحليب والبيض واغلب الحبوب والفواكه .

ان كمية البروتين التي يحتاجها الشخص الكامل يوميا تقدر بمقدار غرام واحد لكل كيلو غرام من وزنه في الحالات الاعتيادية وما يزيد عن ذلك فلا يحتفظ منه الجسم الا بمقدار قليل كاحتياطي لتزويد الجسم بالطاقة عند الضرورة ، اما الباقي فانه يتحلل وي طرح مع الفضلات السائلة .

للبروتينات مصدران الاولى حيواني والثاني نباتي وكلاهما مهم ويدخل في غذاء الشخص . ولكن الطفل يختلف عن الكبير في ذلك حيث تكون حاجته الى البروتين الحيواني اكثر من حاجته الى البروتين النباتي . وعلى الاغلب تحقق له ذلك عن طريق الاعتماد على الام .

الكربوهيدرات :

تتركب الكربوهيدرات من ثلاثة عناصر أساسية هي : -

الكربون ، الهيدروجين ، الاوكسجين . وتكون فيها نسبة الهيدروجين الى الاوكسجين كنسبتهما في الماء اي يكون الهيدروجين ضعف الاوكسجين والكربوهيدرات مواد غذائية ضرورية للجسم ، لانها تدخل في تركيب مادته الحية بالاضافة الى تزويده بالطاقة الحرارية ، وتكون الكربوهيدرات على نوعين

1- نوع بسيط يذوب في الماء ويكون حلو المذاق كالكربوهيدرات الاحادية مثل سكر

العنب العنب ( الكلوكوز ) وسكر الفواكه ( الفركتوز ) والسكريات الثنائية التي تنتج من اتحاد سكرين احاديين مثل سكر القصب ( السكروز ) .

2- نوع معقد لا طعم له ولا يذوب في الماء البارد مثل حبات النشا التي يكثر وجودها في الحبوب والبطاطا والبقول ، وبالرغم من اهمية الكربوهيدرات للاطفال والكبار ، الا ان الاطباء ينصحون الكبار بعدم الافراط من تناولها لانها تؤدي الى السمنة ومضاعفتها التي تظهر على مختلف أجهزة الجسم.

الدهون : مواد غذائية ضرورية للجسم وذلك بسبب قدرتها على تزويد الجسم بالطاقة الحرارية اكثر مما تزوده بها الكربوهيدرات كما انها تدخل في تركيب المادة الحية للجسم . وكذلك فلها دور كبير في المحافظة على درجة حرارة الجسم لان المخزون منها تحت الجلد يشكل طبقة رديئة التوصيل للحرارة بالاضافة الى وظيفة مهمة اخرى هي حملها المركبات خاصة تتحول عند تعرضها الى الشمس الى فيتامين (D) كما انها تحمل فيتامينات اخرى هي فيتامين ( K و E و A )

تتركب الدهون من نفس عناصر الكربوهيدرات ولكن نسبة الاوكسجين فيها اقل مما عليه في الاخيرة . وتكون الدهون حيوانية حيث توجد في اللحوم وفي الحليب بالاضافة الى وجودها في اجسام الحيوانات على شكل انسجة شحمية خاصة . كما انها توجد في النباتات خاصة في الثمار الزيتية كالزيتون واللوز والجوز وفي بذور السمسم والكتان ، وينصح الاطباء بعدم الافراط في تناولها لانها تبقى في المعدة مدة طويلة وتؤخر عملية الهضم فيها كذلك قابلية الجسم على خزنها يؤدي الى مضاعفات سلبية على اجهزة الجسم المختلفة

### الاملاح المعدنية

تدخل الاملاح المعدنية في التركيب الجسمي للاحياء فعند احراق قطعة من نسيج حيواني تتصاعد غازات يدخل في تركيبها النيتروجين والاكسجين والهيدروجين والكاربون ، اما الرماد المتبقي فيحتوي على الكالسيوم والصوديوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفسفور والحديد وغيرها من العناصر بنسب قليلة ان هذه العناصر رغم اهميتها للاجسام الا انها لا تؤخذ حرة مع الغذاء ، وانما تدخل بتركيب المواد الغذائية التي يتناولها الافراد يوميا بنسب محدودة ولكل عنصر من العناصر المذكورة اهميته الخاصة به في عملية النمو والصحة العامة والوقاية من الامراض .

فللاملاح المعدنية دور كبير في عملية التمثيل . والطفل بصورة خاصة يحتاج نمو عظامه الى كمية كبيرة من مركبات الكالسيوم والفسفور . ويحتاج الى مركبات الحديد من اجل نجاح عملية اكسدة الدم . كما ان مركبات البوتاسيوم والصوديوم تساعده في انتاج الطاقة التي تحتاجها فعاليات جسمه النشطة .