

## شهادة أستاذ التعليم المتوسط (أساسي) في العلوم الطبيعية

الصفحة: 11	العنوان : الغذاء الصحي		
الرمز :ع357	المستوى:السنة الثالثة	المعامل:1	سنوي
الحجم الرمزي البوعي	الدروس	الأعمال الموجهة	الأعمال التطبيقية
1.5 سا	1.5 سا		المجموع

### 1- علم التغذية

- 1- العناصر والمركبات العضوية في الغذاء
- 2- الخصائص الفيزيائية والكيميائية للكربوهيدرات والدهون والالبروتينات
- 3- الهضم والامتصاص:تعريف الهضم - الجهاز الهضمي للإنسان - الأنزيمات الهاضمة- الهضم في الفم- الهضم في المعدة - الهضم في الأمعاء الدقيقة- امتصاص تواتج الهضم - الامتصاص في الأمعاء الدقيقة- الامتصاص في الأمعاء الغليضة
- 4- التمثيل الغذائي للطعام
  - 1- التمثيل الغذائي للمواد الكربوهيدراتية
  - 2- التمثيل الغذائي للدهون
  - 3- التمثيل الغذائي للمواد البروتينية
- 5- الطاقة والتغذية : وحدات الطاقة- قياس الطاقة - الإحتياجات
- 6- العناصر والمركبات غير العضوية في الغذاء : العناصر النادرة الهامة - بعض العناصر التي تحتاجها الجسم بكميات أكبر
- 7- الفيتامينات
- 8- الإحتياجات الغذائية
- 9- التغذية من الناحية العملية: عدد الوجبات في اليوم - تنظيم الوجبات - الراحة وتناول الوجبات
- 10- علاقة التغذية بالسن والنشاط : تغذية الرضيع - تغذية المراهقين - تغذية الرياضي - تغذية العمال
- التغذية أثناء الحمل
- 11- النظام الصحي للغذاء
- 12- الأمراض التي تنتقل عن طريق الأطعمة