

٣- الغدد :-

هي أعضاء أو نسيج تفرز خلاياها مواد كيميائية تؤدي وظيفة فسيولوجية ولها اثر كبير على الحالة المزاجية للفرد وعلى ذكائه وكذلك الصحة الجسمية العامة وعلى نمو الفرد. وهناك تازرما بين الجهاز العصبي والجهاز الغدي ابرز ما يبدوان فيه في حالات التوتر وشدة السلوك الانفعالي ، والغدد نوعان هما : الغدد المقناة ، الغدد الغير مقناة

اهمية الغدد :-

للغدد اهمية كبيرة في تنظيم نمو الفرد وفي حياته النفسية ، فاذا كانت افرازات الغدد متوازنة نما الفرد نموا " سليما" واذا اضطرت هذه الافرازات سواء بالزيادة او النقص ظهرت لدى الفرد تشوهات جسمية واضطرابات نفسية وذلك للوظائف الهامة

المناطة بالغدد وهذه الوظائف هي :

- ١- تحديد شكل الجسم وابعاده .
- ٢- تنظيم عملية التغذية .
- ٣- تنظيم النشاط العقلي .
- ٤- تحديد السلوك الاجتماعي .
- ٥- تحديد الاتزان الانفعالي .

مكتبة احمد
للاستفسار
قريب باب الدخول

٤- الغذاء :-

يتأثر نمو الانسان بما يتناوله من غذاء كما او نوعا" ، وللغذاء اهمية كبيرة في حياة الفرد فالغذاء يمد الجسم بالطاقة اللازمة لعملية النمو والطاقة اللازمة لتحريك العضلات وتشغيل الفكر ، كما انه يبني خلايا الجسم فيعوض ما يتلف منها ويضيف اليها وهذا يساعد على نمو الجسم في ابعاده المختلفة من طول ووزن وحجم ، وللغذاء تأثير في اكساب الجسم مناعة من الامراض لانه يمده بالعناصر والمركبات الاساسية الضرورية لحفظ الصحة .

وله اثر كبير في التكوين النفسي للفرد فعن طريق الرضاعة يولد الطفل ثقته بمن حوله او يخسر تلك الثقة ومن خلالها يكون اتجاهاته وعواطفه نحو الاخرين ونحو

نفسه حسب ما يواجهه من مواقف اثناء تناول طعامه ، كما ان للغذاء تأثيره على ذكاء الطفل وتحصيله الدراسي وان انقسام الخلايا عند الجنين الذي لا يتلقى الغذاء الكافي يقل بمعدل ٢٠% عما هو عليه عند العاديين .

بالاضافة الى ما تقدم يجب ان لاننسى تاثير العادات الغذائية الصحيحة على صحة الطفل حيث تؤكد الدراسة التي قامت بها (سوزان جونسون) على دور الوالدين الرئيسي في تنظيم وجبات الاطفال ، كما ينبغي ان يتخذ الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية اتجاها صحيحا نحو الطعام ، حيث يكون الطفل في هذا العمر صاحباً ودوداً على وجبات الطعام ، وهو في هذا العمر لديه الاستعداد لتعلم اداب المائدة الاساسية ، ففي عمر حوالي اربع سنوات لم يعد يمسك الملعقة او الشوكة في قبضة يده ، وانما يستطيع الان ان يحملها كما يحملها اي شخص كبير ، باصابع يده ، وبالتوجية تستطيع امه ان تعلمه الان اداب اخرى للمائدة مثل عدم التكلم اثناء الطعام ، وان لايمد يده الى الطعام الذي امام غيره ، ومع انه من الضروري شرح هذه القواعد للطفل ، الا ان الاكثر اهمية من ذلك بالنسبة للطفل ، هو ان يكون الكبار المصاحبين له على المائدة نماذج حسنة يقتديها في اتباع اداب المائدة ، مما يمكنه من تطوير اداب المائدة بشكل افضل اذا تناول الطعام مع افراد الاسرة .

مكونات الغذاء :

يتكون الغذاء من سبعة مجموعات اساسية من المركبات هي :

١- البروتينات :

تعتبر البروتينات ضرورية لبناء واصلاح وصيانة انسجة الجسم وتتألف من عناصر يمكن الاستفادة منها مباشرة هي :
الاحماض الامينية ، وعلى راس الاغذية التي تتوفر فيها هذه الاحماض بنسب جيدة هي : البيض واللحوم و الاسماك (البروتين الحيواني) ، والخضار الجافة والحبوب .

لقد
خط

٢- المواد الدسمة (الدهنيات) :

تمد الجسم بالطاقة الضرورية للجهد العضلي وتنقل كذلك الفيتامينات التي تتحلل في الجسم ، وهي جميعها ضرورية للجسم .
تتألف النشويات من عناصر يمكن تمثيلها (اي الاستقادة منها) مباشرة وهي الاحماض الدسمة ، ويعتبر البعض منها اساسيا ويجب توفيره عبر الاغذية .
ومن الاغذية الاكثر غنى بالمواد الدسمة هي الزيت والزبدة ولبها الثمار الزيتية كالمكسرات .

٣- السكريات:

وهي ضرورية لنقل العضلات الحركية وعضلات القلب والحجاب الحاجز وتقسم الى فئتين :

أ- السكريات المنحلة والتي ندعوها بالبسيطة او السريعة ولها مذاق سكري وتتألف من جزيئة واحدة وتسمى (احادية السكر) او جزيئتين وتسمى (ثنائية السكر) وهي ما تعرف بالسكر والذي نستهلكه عبر الفواكه والمربيات والشوكولا والحلويات.

ب- السكريات بطيئة الانحلال (او النشويات) وتدعى ايضا بالمعقدة وليس لها مذاق سكري وتتألف من عشرات ومئات الجزيئات التي تنقسم سلسلها ببطء في العضوية وتعطي الجزيئات من السكر الاحادي لتهدى بذلك من جوع من يتناولها ولساعات عدة ، ومنها الحبوب والنشويات التي تشكل غذاء للخلايا العصبية حيث يستهلك الدماغ لوحده ثمانية اضعاف ما تستهلكه الانسجة الاخرى من السكريات .

٤- الفيتامينات:

ويتم الاستفادة منها بكميات ضئيلة وتعتبر اساسية لانطلاق اوتهيئة انطلاق العديد من التفاعلات الكيميائية وهي تعمل كوسيط في التفاعلات الحيوية للجسم .

وتسمى بعض هذه الفيتامينات بالمنحلة في الماء ونجدها في الجزء المائي من الاغذية كفيتامينات المجموعة (B) وفيتامين (C)، وهي توجد خاصة في الخضار والفواكه

تلعب الفيتامينات بالاضافة الى ادوارها الاساسية ادوار خاصة:

فيتامين (A) له دور في الرؤية وتقوية العصب البصري .

فيتامين (D) له دوره في امتصاص الكالسيوم وبناء العظام وخاصة عند

الاطفال.

٥- الاملاح المعدنية

وتلعب دورا محفزا في التفاعلات العضوية ودورا في البناء فالفسفور والكالسيوم

مثلا يدخلان في تركيب بنية الهيكل العظمي .

٦- الماء :

ويعتبر الماء سواء جاء عن طريق الشرب او ضمن مكونات الاغذية (حيث تصل نسبته احيانا الى ٩٠%) ضروريا للحفاض على النظم المائية للعضوية والتي تطرح باستمرار عبر البول والبراز والتعرق وهو ضروري جدا للدوران وكافة أنشطة الجسم وبدونه تنعدم الحياة ومن اهم فوائد الماء الاخرى :

١- يذيب المواد الغذائية مما يساعد على انتقالها الى كافة انحاء جسم الانسان .

٢- يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم.

٧- الالياف :

وهذا النوع من الاغذية قليل او عديم التمثل (اي ضعيف الفائدة بنيويا) ولكنها

تلعب دورا في طرح الفضلات المعوية وتخليص الجسم من المواد المؤذية .

وهكذا نفهم ضرورة ان يكون الغذاء حاضرا بكل مكوناته حيث الواحد منها

لايمكنه التعويض عن الاخر .