**اسم الطالب: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ المضافات الغذائية**

**الصف : الرابع ( أ ، ب )**

**المادة : التربية المهنية**

**المواد المضافة الى الاغذية**

ما هي أهداف استخدام المواد المضافة؟

1. زيادة القيمة الغذائية
2. اكساب المنتج مذاقا حلواً ولونا جذاباً
3. زيادة مدة الحفظ

مفهوم المضافات الغذائية:

هي مواد ذات مصدر طبيعي أو كيميائي (صناعي) تضاف الى الغذاء في مراحل تحضير الاطعمة وهي غير ضارة في حدود نسبها الطبيعية.

أهمية المضافات الغذائية:

1. تحسين القيمة الغذائية .

 مثال : اضافة فيتامين (د) الى الحليب

1. المحافظة على سلامة الغذاء.

مثال : اضافة فيتامين (هـ) الى الزيوت

1. تحسين صفات الغذاء الحسية كاللون والطعم والقوام
2. زيادة مدة حفظ المادة الغذائية .

مثال: اضافة المواد الحافظة الى الطعام المعلب

الاخطار الناجمة عن الافراط في تناول المواد التي تحتوي مضافات غذائية:

1. انخفاض القيمة الغذائية للمنتج .
2. تراكم المواد المضافة في الجسم عند زيادة نسبة تركيزها في المادة الغذائية مما يسبب مشكلات صحية للمستهلك مثل : الحساسية والتسمم وتسوس الاسنان

انواع المضافات الغذائية :

بطاقة المواد الغذائية:

تحوي بطاقة المواد الغذائية ( بطاقة البيان ) على البيانات المهمة مثل:

1. اسم المنتج
2. تاريخ الانتاج والانتهاء
3. مكونات المنتج الغذائية
4. المواد الحافظة والملونات
5. بلد المنشأ واسم الشركة المنتجة وعنوانها
6. الوزن

طرائق الوقاية من اخطار المضافات الغذائية:

1. شراء الاغذية الخالية من المضافات الغذائية او التي تحتوي على نسب قليلة منها
2. عدم تناول كمية كبيرة من الاغذية الخفيفة لاحتوائها على نسبة كبيرة من الالوان وتناول الفواكه والخضراوات بدلا منها.

**الوجبات السريعة**

مفهوم الوجبات السريعة :

هي الوجبة التي تحتوي أطعمة سريعة التحضير وتفتقر الى الفاكهة والسلطات ،يتم تناولها على عجل (بسرعة)

أمثلة على الوجبات السريعة : ( تؤكل عادة مع كأس عصيرأو مشروب غازي)

1. شطائر الشاورما
2. البرجر
3. الفلافل
4. الفطائر
5. قطع الدجاج المقلية
6. شرائح البطاطا المقلية

خصائص الوجبات السريعة :

* سرعة الإعداد والتحضير
* احتواؤها على سعرات حرارية عالية ( بسبب احتواؤها على كميات كبيرة من الدهون )
* افتقارها الى العناصر الغذائية المفيدة والمعادن الضرورية للجسم
* افتقارها للألياف الغذائية اللازمة لعمل الجهاز الهضمي

مضار الوجبات السريعة :

1. السمنة المفرطة والتي تسبب العديد من المشكلات الصحية
2. الإمساك ؛ السبب : افتقارها للألياف التي تسهل حركة الأمعاء مما يؤدي الى الخمول والكسل
3. ارتفاع نسبة الدهنيات الضارة بالجسم

أهمية تناول الأغذية الصحية :

* التغذية عامل مهم من عوامل نمو الإنسان ودوام صحته ومنحه الطاقة اللازمة للحركة ويجب أن يكون الغذاء مفيدا ومتكاملا ويتناول الانسان منه بقدر حاجة الجسم .

فوائد الغذاء الصحي لجسم الإنسان :

* + بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم
	+ تعويض التالف من خلايا الجسم وأنسجته
	+ إمداد الجسم بالطاقة اللازمة
	+ وقاية الجسم من الأمراض

يتم الحصول على الغذاء الصحي من خلال الالتزام بالهرم الغذائي :

