

من الملاحظ أن الطعام الشهي يستهوي الشباب أكثر مما يستهويه الطعام المفيد لصحته ونموه، ولذا من المفيد أن تقدم إليه الوجبات الشهية والمفيدة في آن واحد .

فإذا احتوى غذاؤه على الحليب، واللحم، والطيور، والسّمك، والجبن، والبيض، والزبدة، والحبوب الجافة، والفواكه، والخضر، والحمضيات، والبطاطا، والخبز، كان معنى ذلك أن جسمه قد حصل على المواد الأساسية التي يحتاجها .

ومع مرحلة الشباب تزداد حاجة الجسم إلى الغذاء، فالعظام تبدأ بالتصلب، ومعادنها تأخذ بالازدياد، وهذا كله يتطلب تغذية جيدة، خاصة بالمواد البروتينية والكلسية والحديد، فإذا انقصت إحدى هذه المواد، أدى ذلك إلى وجود ضعف في العظام .

إن مظاهر نقص المواد الأساسية تبدو لنا في بطء نمو الجسم، وقلة حيويته، وإن عدم حصول الجسم على حاجته من السعرات الحرارية يؤدي إلى سوء تمثّل البروتين والكالسيوم في الجسم، فهو حين لا يحصل على حاجته من السكاكر والنشويات والدهن، فإنه يستهلك البروتين الداخل إليه بدلا من أن يخزنه ويستخدمه في البناء . ولتجنب البدانة، يجب على الشباب أن يزاووا الرياضة التي تستدعي حركة ونشاطا كالسباحة، وكرة القدم، وكرة المضرب، والمشي .

والشباب في حاجة إلى أغذية بها لحم، لأنه يزود الجسم بالفيتامينات والمعادن، كما أن الكالسيوم والفيتامين (د) ضروريان لنمو جسم الشاب، وهما موجودان في الحليب والبيض والزبدة . ولقد عرف عصرنا هذا عادة سيئة صارت شائعة لدى الجميع، رغم أضرارها، وهي عادة اختصار وجبة الصباح، واقتصارهم فيها على كوب من الحليب أو الشاي، أو إلغاء الوجبة تماما . والواقع أن من أكثر الأمور تأثيرا على الصحة أن نستقبل أفضل ساعات يومنا بالعمل والحركة والتفكير بمعدات خاوية، لأن النتيجة الطبيعية لذلك هي استنفاد ما في الجسم من مواد احتياطية، وبالتالي فقر الدماغ من الدماء مما يجعل الذاكرة ضعيفة، والحكم على الأمور لا يخلو من خطأ، والجسم كسولا خاملا ما دام خاليا من الطاقات الحرارية اللازمة له لكي يؤدي عمله على الوجه الأكمل .

إن وجبة الصباح هي أهم وجبات اليوم إطلاقا، فالمعدة تكون خالية في الصباح، لذلك فهي مستعدة لتقبل ما يلقي فيها من غذاء، ولذا من الضروري أن نزودها بالمقادير الغذائية الكافية لإمداد الجسم بحاجته من مصادر الحرارة، والتلميذ الذي يستجيب لحاجة معدته من الغذاء يكون أقدر على استيعاب الدروس من ذلك الذي جاء إلى المدرسة من غير تناول وجبة الفطور، وإن قليلا من الألعاب الرياضية، في صبيحة كل يوم، كاف لإثارة الدورة الدموية، وإعداد الجسم لتناول الإفطار شهية، ومن الضروري أن تكون وجبة الصباح متنوعة في موادها، غنية بـفيتاميناتها وألاحها المعدنية .

وإذا كانت الأكلة الخفيفة (الساندويتش) رفيق الشباب الأول، فهي شيء لا ضير فيه إذا كان تناوله زيادة على الوجبات الرئيسية، ثم إن تناول الشباب للأكلات الخفيفة والنقل والشكولاتة والفواكه والحليب، فيما بين الوجبات، يسد جانبا آخر من حاجات أجسامهم .

تأطير النص

ملاحظة النص

- صاحب النص: اسمه: صبري القباني – تاريخ ومكان ازدياده: ولد بدمشق سنة 1908م – صفته العلمية: طبيب وأستاذ في النظام الغذائي عند الإنسان – تخصصه: متخصص في النظام الغذائي عند الإنسان – مؤلفاته: جمالك سيدتي – طبيبك معك – حياتنا الجنسية – أطفال تحت الطلب – قلوب الأطباء... – وفاته: توفي سنة 1973م.
- مصدر النص: أخذ النص من كتاب (الغذاء لا الدواء) ويدل هذا العنوان على أن الغذاء الصحي المتوازن يمكن صاحبه من الاعتناء بصحته دون حاجته إلى اللجوء إلى الدواء في أغلب الأحيان.
- مجال النص: المجال السكاني.
- نوعية النص: مقالة تفسيرية.
- العنوان: تركيبيا: مركب إضافي يتألف من مضاف (غذاء) ومضاف إليه (الشباب) ويمكن أن يتحول إلى مركب إسنادي جملة اسمية بتقدير المبتدأ المحذوف (هذا هو غذاء الشباب). ودلائيا: يدل على المواد التي يحتاجها الجسم في نموه وخاصة جسم الشباب.
- الصورة: تجسد الصورة مجموعة من الأغذية التي يحتاجها جسم الإنسان بشكل أساسي والملاحظ أن كل هذه الأغذية أصلها نباتي مما يطرح سؤالاً مشروعاً مفاده: ألا يحتاج جسم الإنسان إلى أغذية أصلها حيواني ؟
- بداية النص: تشير إلى أهمية الجمع بين الوجبات الشهية والمفيدة في النظام الغذائي للشباب.
- نهاية النص: تشير إلى أن إدخال الأكلات الخفيفة وما شابهها في النظام الغذائي للشباب أمر مقبول.

بناء الفرضية

بناء على المؤشرات السابقة نفترض أن موضوع النص يتناول:

- النظام الغذائي عند الشباب.
- الأغذية الأساسية للشباب.
- علاقة الأغذية بحاجة الجسم.

القراءة التوجيهية

شرح المفردات

- يستهويه: يروق ويعجب.
- السرعات الحرارية: الطاقة اللازمة كحركة الجسم.
- البدانة: السمنة.
- النقل: يقصد بها الفواكه الجافة.

الفكرة العامة

أهمية الغذاء المتوازن وكيفية الاستفادة الشباب منه في نموه أجسامهم.

القراءة التحليلية

الحقول الدلالية

- حقل التغذية: الطعام الشهوي – الطعام المفيد – الوجبات – الحليب – اللحم – الطيور – الجبن – السمك – الحبوب – الفواكه الجافة – الخضر والفواكه – البطاطا – الخبز – المواد الدهنية – المواد البروتينية والكلسية والحديد- النشويات – السكاكر – الكلسيوم الفيتامينات – المعادن – وجبة الصباح...
- حقل الصحة: صحته- نموه- حاجة الجسم إلى الغذاء – العظام تبدأ بالتصلب – تغذية جيدة – ضعف في العظام – بطء النمو – قلة الحيوية – البدانة – يزاوّل الرياضة – حركة ونشاط – نمو جيد – جسم الشباب – تأثير على الصحة -الدورة الدموية...

مضامين النص

- الوحدة 1 (بداية النص...آن وحد): أهمية الطعام الشهي في نمو جسم الإنسان سليما.
- الوحدة 2 (فان احتوى...في البناء): آثار التغذية المتوازنة على الإنسان وكافة الشباب.
- الوحدة 2 (و لتجنب البدانة...نهاية النص): نصائح الكاتب إلى الشباب للحفاظ على سلامة صحتهم وفيما يخص التغذية.

أسلوب النص

وظف الكاتب أسلوبا تفسيريا يتناول من خلاله علاقة التغذية المتوازنة وممارسة الرياضة بنمو الجسم وصحته وقدم عدد من المعطيات المفسرة لهذه العلاقة.

قيم النص

يتضمن النص قيمة تحسيسية هدفها التوعية بأهمية الغذاء المتوازن وممارسة الرياضة في بناء صحة سليمة وجيدة.

تركيب النص

ان التغذية المتوازنة هي إحدى الركائز الأساسية لبناء صحة الإنسان السليمة ولاسيما في مرحلة الشباب حيث تزداد الحاجة إلى الغذاء الصحي المتوازن الذي يضمن الحركة والنشاط والحيوية. كما أن ممارسة الرياضة لها من الفوائد الكثيرة على صحة الإنسان بفضل مساهمتها في بناء الجسم السليم ولعل القولة المشهورة: "العقل السليم في الجسم السليم" دليل على ذلك.