

غذاء الشباب

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). ودلاليا: 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 سؤالا مشروعا 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 استفادة الشباب منه في نموه أجسامهم.

القراءة التحليلية

الحقول الدلالية

- حقل التغذية: الطعام الشهي – 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 – ببطء النمو – قلة الحيوية – البدانة – يزاول الرياضة – حركة ونشاط – نمو جيد – جسم الشباب – تأثير على الصحة -الدورة الدموية...

مضامين النص

- الوحدة 1 (بداية النص... أن وحد): أهمية الطعام الشهي في نمو جسم الإنسان سليماً.
- 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 أسلوباً تفسيرياً 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.