

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



صف أول ابتدائي



مفهوم الغذاء الصحي مكونات الغذاء الصحي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. زواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM





أن يُعرف الطالب مفهوم
الغذاء الصحي



أن يُعرف الطالب
مكونات الغذاء الصحي



الغذاء:

هو كل ما يتناوله الإنسان أو يشربه سواء ابتلعه أو لم يبتلعه، على ألا يكون نوعاً من الدواء أو المخدر.

الطعام الصحي:

هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية للجسم، ولا بد من أن تتناسب هذه الاحتياجات مع سن الإنسان، وجنسه، ومقدار نشاطه، فالسعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد، كما أن قلة السعرات الحرارية تؤدي إلى النحافة ونقص الوزن، وفي كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم.

saspoort.com



يشتمل الغذاء الصحي على خمس مجموعات غذائية هي:

أ. مجموعة الحبوب ومنتجاتها:

تمد الجسم بالطاقة وبالفيتامينات والألياف وبالمعادن، وللحصول على أكبر قدر من الألياف لا بد من تناول الحبوب الكاملة الخالصة، مثل خبز البر.

ب. مجموعة الخضراوات:

■ فهي تمد الجسم بالفيتامينات، مثل فيتامين A، وفيتامين C، وحمض الفوليك، والمعادن مثل: الحديد، والمغنيسيوم، وتنقسم إلى:

■ الخضراوات النشوية مثل البطاطا والذرة.

■ البقوليات مثل الفاصوليا والحمص.

■ الخضراوات الورقية مثل السبانخ والملفوف.

■ الخضراوات النشوية مثل البطاطا والذرة.

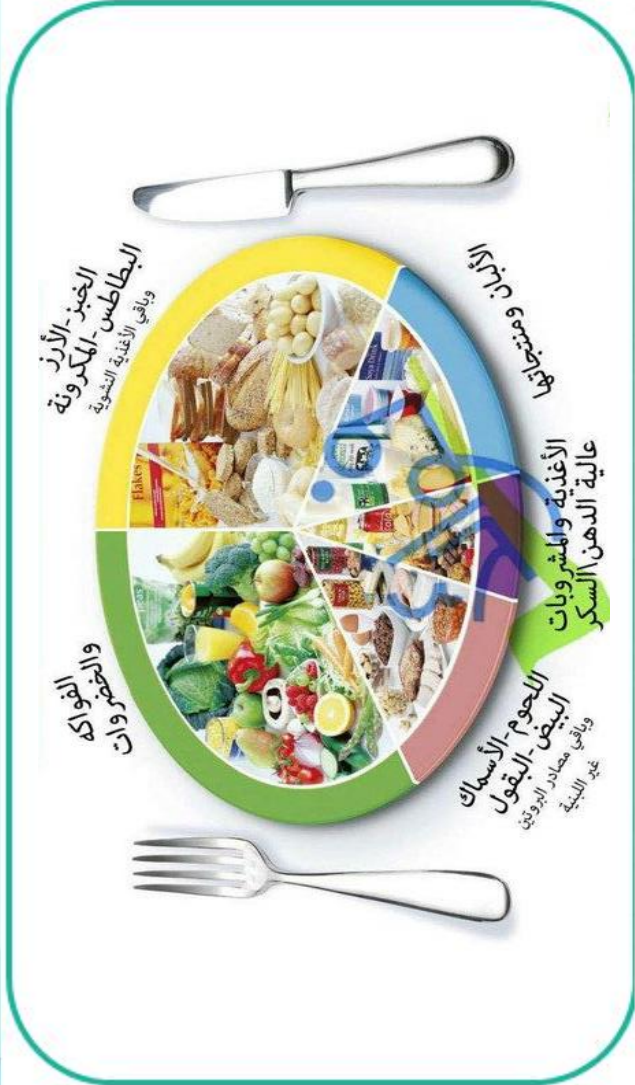
■ البقوليات مثل الفاصوليا والحمص.

■ الخضراوات ذات اللون الداكن مثل الجزر والبطاطا.

د. مجموعة اللحوم والبقول:

وهي لحوم الطيور، والأسماك، والبقوليات المجففة، والبيض، والمكسرات؛ فهي تمد الجسم بالفيتامينات، والحديد، والزنك، وتناول كميات من البقوليات المجففة، والبيض، والمكسرات تزود الجسم بالعناصر

الغذائية بشكل يعادل ما تمدّه به اللحوم.





والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



الغذاء : هو كل ما يتناوله الانسان أو يشربه سواء ابتلعه أو لم يبتلعه

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





مجموعة الفواكه : تمد الجسم بالفيتامينات والألياف الغذائية ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





مجموعة الحليب ومنتجات الألبان : فهي تمد الجسم بالبروتينات والفيتامينات والمعادن والكالسيوم ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





أذكر مجموعات الغذاء الصحي الخمسة ؟