



الأنماط الغذائية الصحية

الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها



الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد: أ. نواف محمد المنيف
مراجعة: أ. سلطان القرني

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



صف رابع ابتدائي





أن يتعرف الطالب / ه
على الأنماط الغذائية
الصحية



أن يتعرف الطالب / ه
على الأطعمة التي يجب
التقليل من تناولها



يجب أن تلبى الأنماط الغذائية الحاجات من حيث الطاقة، وأن توفر مجموعة متنوعة من الأغذية ذات جودة غذائية عالية وأن تكون آمنة للاستهلاك. ومن شأن هذه الأنماط أن تكون معقولة الثمن، وسهلة المنال وملائمة ثقافياً.

وتتمتع الأنماط الغذائية الصحية عادة بالمميزات التالية:

- الكمية: تتضمن الطاقة الضرورية للاستمرار في الحياة، ودعم النشاط البدني والوصول إلى وزن جسدي صحي.
- التنوع: تضم مجموعة من الأغذية الغنية بالمغذيات الأساسية بما في ذلك الخضار، والفاكهة، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان والأغذية البروتينية الحيوانية والنباتية.
- الجودة: تتضمن المغذيات الكلية والدقيقة اللازمة، ولا يجب أن تضم الأغذية مواداً مضافة غير صحية.
- السلامة: تتضمن الأغذية والمشروبات الآمنة للاستهلاك.

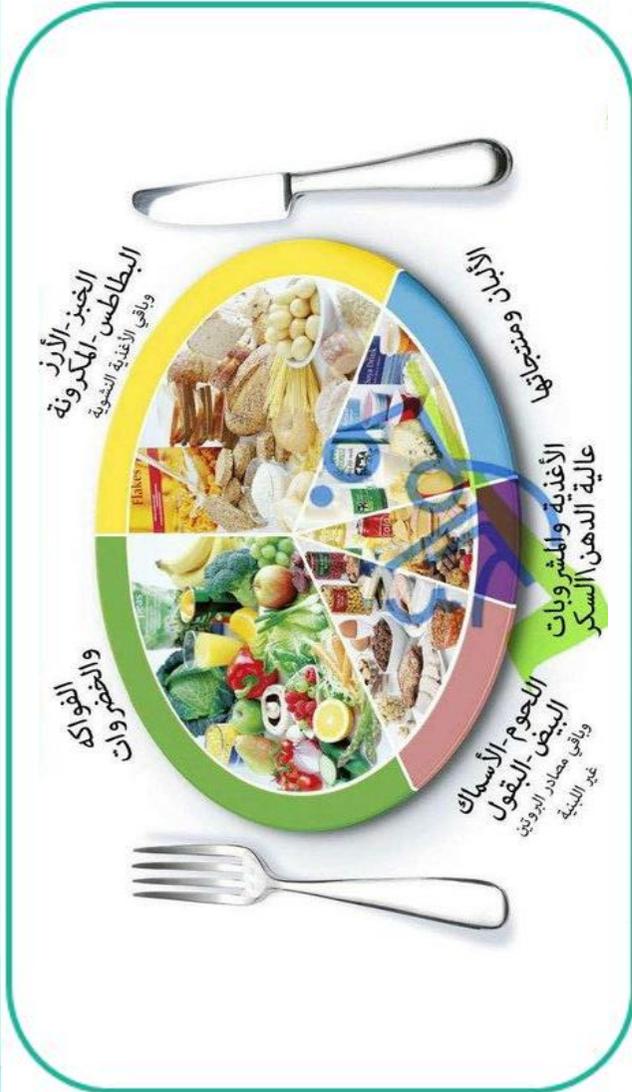
توصي منظمة الصحة العالمية بالمبادئ التالية لوضع أنماط غذائية "صحية" للأشخاص البالغين (، بما يحول دون ظهور سوء التغذية مع أشكاله، والأمراض غير المعدية:

● زيادة استهلاك الفواكه والخضار والبقول، والمكسرات والحبوب الكاملة.

● استهلاك الأغذية حيوانية المنشأ باعتدال، والحد من استهلاك اللحوم المجهزة.

● خفض استهلاك السكر المكرر الذي يضيفه المصنع، أو الطاهي أو المستهلك إلى الأغذية أو المشروبات.

● استخدام الدهون غير المشبعة أو الزيوت النباتية.



الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها



الأطعمة المعلبة : تكمن المشكلة في المواد المضافة إليها لحفظها وعدم تلفها لفترة طويلة فتجعلها ضارة بالصحة وخاصة عند تناولها بشكل يومي.

الخضروات : لا ينصح بالإكثار من تناول بعض أنواع الخضروات وتكرارها بشكل يومي؛ حيث يمكن أن تتداخل هذه الخضروات مع امتصاص اليود، وقد تتسبب في الإصابة بقصور الغدة الدرقية عند الإكثار من تناولها.

سمك التونة : يحتوي على الزئبق، والإكثار منه يؤدي لأضرار عديدة تصل إلى النوبات القلبية. كما يؤثر سمك التونة على صحة النساء الحوامل والأطفال بشكل سلبي.

اللحوم المصنعة والحيوانية : تسبب اللحوم المصنعة، الكثير من الأمراض، ولذلك لا ينصح بتناولها على الإطلاق.

الفاكهة المجففة : تعد وجبة خفيفة لزيادة الطاقة سريعاً بالجسم، ولكنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر مما يعيق فقدان الوزن.

الصلصات : تحتوي على كميات كبيرة من الدهون غير الصحية، ويمكن أن تصيب الجسم بالتهابات، وتزيد من الشعور بالخمول. ويمكن أن تصل أثارها السلبية للإصابة بمشاكل القلب والأوعية الدموية.

المعجنات : غالباً تكون مصنوعة من الدقيق الأبيض ومضافاً لها كميات كبيرة من السكر؛ مما يسبب زيادة الوزن بصورة كبيرة ويزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة، والأمراض المختلفة الناتجة عنها. ويفضل اختيار المصنوعة من الدقيق الأسمر، وتقليل كميات السكر المضافة إليها قدر المستطاع، وعدم تناولها بشكل يومي.

المخللات : يحتاج الجسم إلى الملح ولكن بكميات محدودة؛ حيث إن الإفراط منه يؤدي لزيادة الأملاح في الجسم ويسبب خلل في الغدة الدرقية؛ لذلك يفضل تناول كميات قليلة منها عندما ترغب بتناولها.

العصائر المحلاة : يفضل شرب العصائر الطازجة يومياً في حالة عدم إضافة السكر لها؛ حيث تحتوي العصائر المعلبة على نسبة مرتفعة من السكر مما يسبب ضرراً كبيراً على الصحة، كما تحتوي على المواد الحافظة الضارة بالجسم.





والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



من توصيات منظمة الصحة العالمية : زيادة استهلاك
الفواكه والخضار والبقول والمكسرات والحبوب الكاملة ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





من توصيات منظمة الصحة العالمية : استخدام الدهون غير المشبعة أو الزيوت النباتية ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





من توصيات منظمة الصحة العالمية : خفض استهلاك السكر المكرر الذي يضيفه المصنع أو الطاهي أو المستهلك إلى الأغذية أو المشروبات ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





أذكر بعض الأطعمة التي يجب التقليل منها؟