

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

بطاقة المعلومات الغذائية

علاقة الرياضة بالغذاء الصحي الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي

الحقوق محفوظة لوزارة
التعليم ١٤٤٣هـ

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

SASPOORT.COM



رؤية
VISION 2030
وزارة التعليم

الفصل الدراسي الثالث



صف خامس ابتدائي





**أن يعرف بطاقة المعلومات الغذائية
والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء**



**أن يعرف علاقة الرياضة بالغذاء
الصحي**



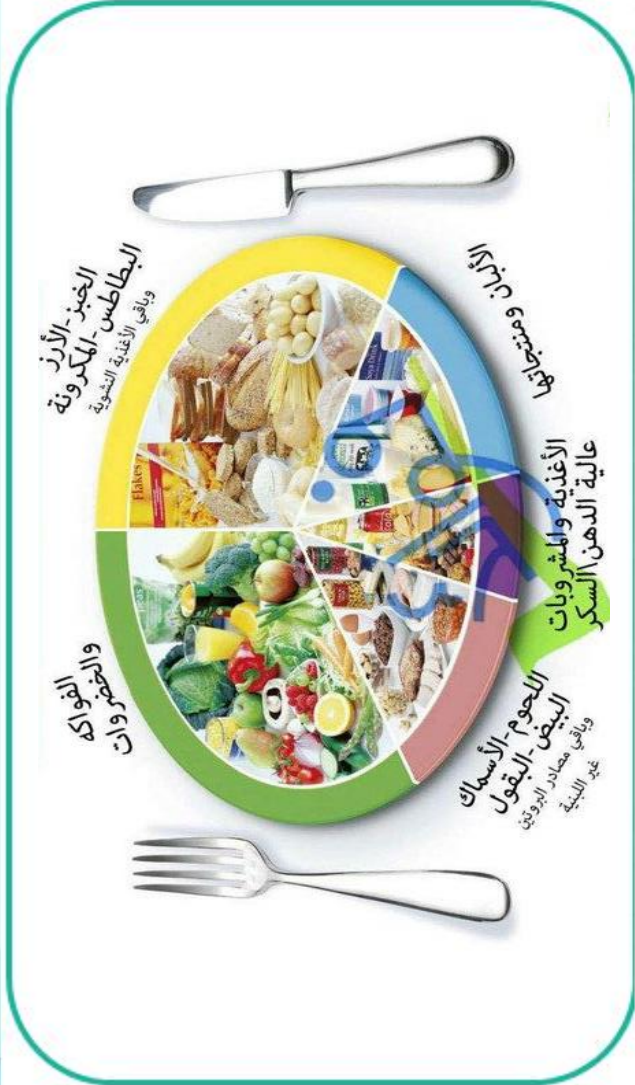
**أن يعرف الإرشادات الخاصة
بتناول الغذاء الصحي**



البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة. عادة، توضح هذه

البطاقة ما يلي:

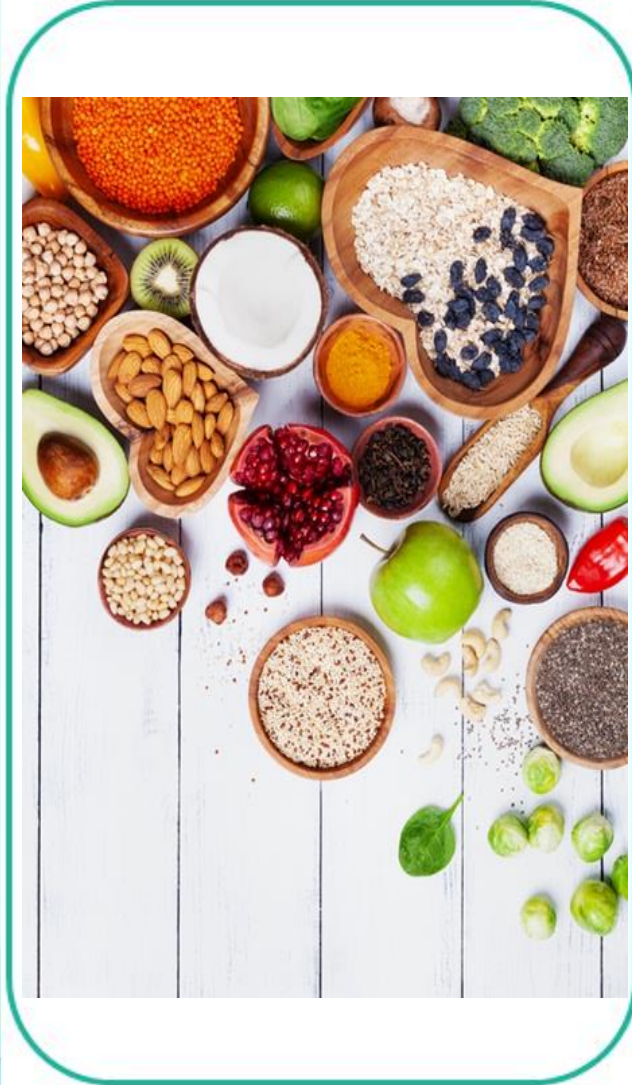
- مقدار السعرات الحرارية.
- كمية الدهون بأنواعها (المشبعة وغير المشبعة)، مهدرجه أو متحولة.
- كمية الكربوهيدرات.
- كمية الألياف الغذائية والسكر.
- كمية البروتين.
- كمية الفيتامينات والمعادن خاصة الصوديوم، والكالسيوم، فيتامين سي، فيتامين (أ) و (د)، سواء كانت متواجدة في المنتج أصلا أو تمت إضافتها أثناء التصنيع. إضافة إلى توضيح وجود المواد الحافظة والملونات في المنتج أو خلوه منها.





- يُساعد تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية على الوقاية والسيطرة على العديد من الحالات الصحية والأمراض المزمنة، والتي يُصنّف الكثير منها ضمن الأسباب الرئيسة التي تؤدي إلى تدهور الصحة.
- يُساعد اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية على العلاج والوقاية من الأمراض.
- تناول وجبة الإفطار يقلل من خطر الإصابة بالأمراض؛ لأنها تساعد على تعويض السكر بالدم، الضروري لتقوية العضلات والدماغ.
- تناول الكربوهيدرات الموجودة في الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضروات، والبقوليات، يساعد على الشعور بالشبع، بالإضافة إلى احتوائها على الفيتامينات والمعادن الضرورية للحفاظ على عمل الجسم.
- يساعد ممارسة النشاط البدني بانتظام على التقليل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، والسكري من النوع ٢، وبعض أنواع السرطان، وارتفاع ضغط الدم، وهشاشة العظام من خلال تقوية العظام والعضلات والمفاصل، بالإضافة إلى تأثيره على زيادة الطاقة وتحسين المزاج، والشعور بالاسترخاء.

الإرشادات الخاصة بتناول الفذاء الصحي



- تناول وجبة الإفطار باستمرار.
- شرب الماء بكميات كافية لحاجة الجسم.
- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- إرشادات الغذاء الصحي الخاصة بطلاب المدارس.
- الحرص على تناول الوجبات الثلاث: فطور، غذاء، عشاء.
- تناول ٣ حصص على الأقل من الحليب أو أحد منتجاته.
- تناول مرة واحدة في اليوم من اللحم أو السمك أو الدجاج أو استبداله بطبق من العدس أو الفول أو أي طبق من البقوليات.
- التقليل من تناول الدهون مثلاً: إزالة الجلد من الدجاج.
- استعمال كميات بسيطة من زيت الطبخ، وتناول الأطعمة المسلوقة والمشوية بدل المقلية.
- التقليل من تناول الوجبات السريعة قدر الإمكان.
- تناول في كل وجبة مصدرًا من النشويات، كالخبز أو المكرونة أو البطاطا أو الأرز أو الذرة.
- تناول طبقاً من السلطة أو الخضار و ٣ حصص أو أكثر من الفواكه الطازجة يومياً.
- الإكثار من الأغذية الغنية بالألياف الغذائية، وهذه نجدها في مجموعة الحبوب ومنتجاته وكذلك في مجموعة الخضروات والفواكه.



والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



يساعد تناول الغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية على الوقاية والسيطرة على العديد من الحالات الصحية والأمراض المزمنة ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





يجب شرب الماء بكميات كافية لحاجة الجسم ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





تناول وجبة الإفطار يقلل من خطر الإصابة بالأمراض ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





أذكر الارشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي ؟