

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

الاحتياجات من العناصر الغذائية -

الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية

لعمر (٥ - ١٣) سنة

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 سادس ابتدائي





أن يعرف الطالب / هـ
الاحتياجات من العناصر الغذائية



أن يعرف الطالب / هـ
الاحتياج اليومي من الحصص
الغذائية لعمر (٥ - ١٣) سنة

الاحتياجات من العناصر الغذائية

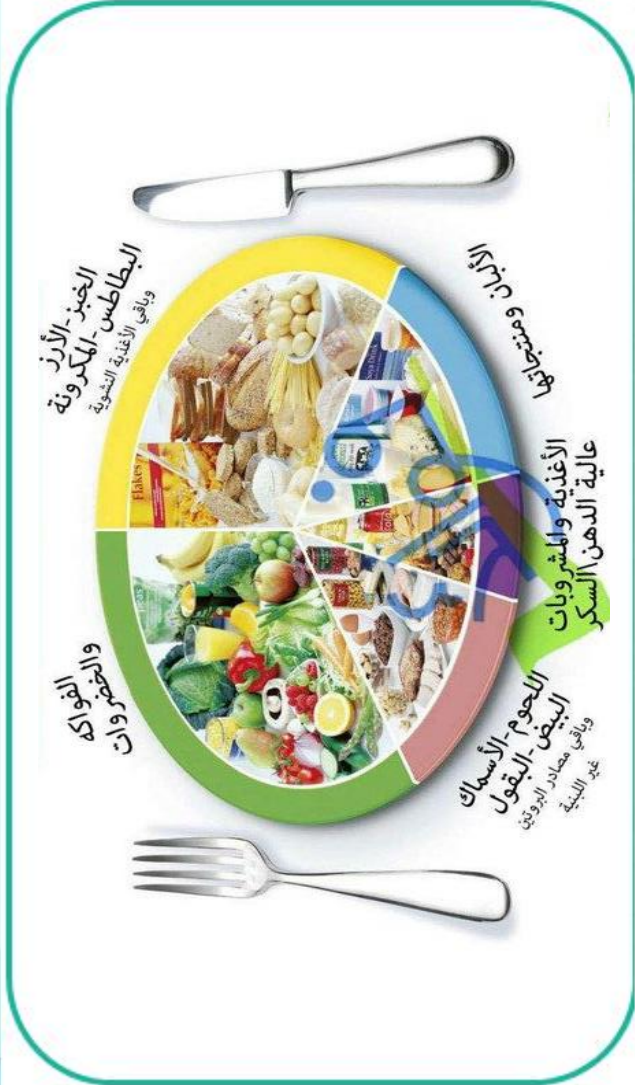


تعرف بأنها:

أقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم وسلامته.

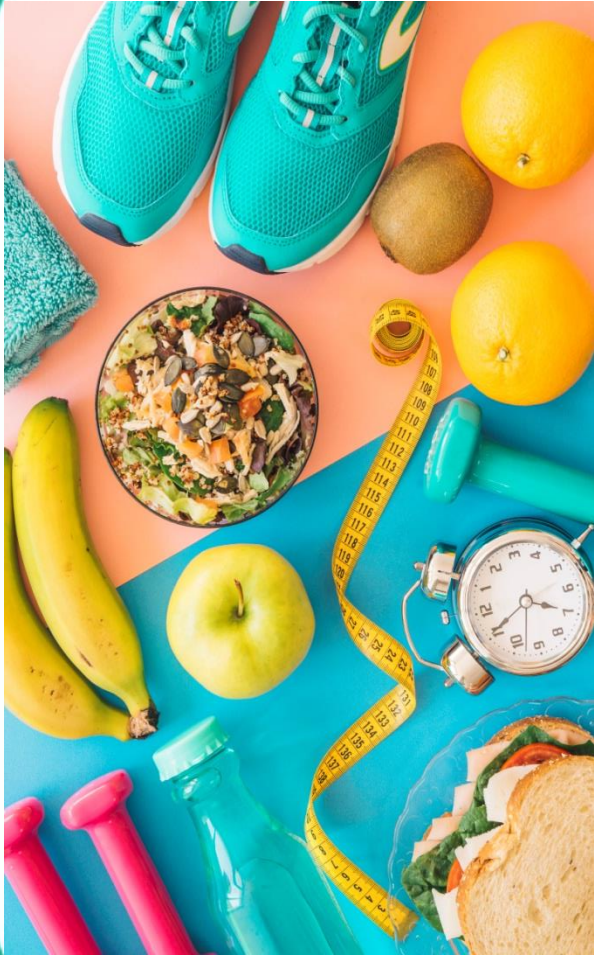
وللغذاء المتوازن ثلاث مواصفات هي:

1. يشتمل على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء وهذا يتحقق بتنوع مصادر الغذاء مع زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه.
2. يكون كافياً دون إفراط وفق الاحتياج اللازم للفرد وما يبذله من طاقة.
3. يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الإنسان.



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥- ١٢) سنة



يقضي الطلاب ثلث يومهم في المدرسة لذلك يجب أن يحصلوا على ثلث احتياجاتهم الغذائي اليومي خلال هذه الفترة الممثلة في وجبة الإفطار والوجبة الخفيفة تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء، وعلى الوالدين مساعدة أبنائهم بتوفير وإعداد الوجبات بطرق أكثر صحية وكذلك توعيتهم باختيار الغذاء المناسب بالكميات الصحيحة. حيث يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى.

التربية البدنية والصحية
saspoort.com



والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا
اضغط هنا



يشتمل الغذاء المتوازن على البروتينات والكربوهيدرات
والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





**الغذاء المتوازن يكون كافياً دون افراط وفق الاحتياج
اللازم للفرد وما يبذله من طاقة ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





الغذاء المتوازن يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الإنسان ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





أذكر مواصفات الغذاء المتوازن ؟