رابط الدرس الرقمي

www.ien.edu.sa

الدَّرسُ الثَّاني

الغذاءُ وَالتَّغْذِيَةُ

أَنْظُرُ وَأَتَساءَلُ

يحتاجُ الإنسانُ إلى تناولِ مجموعَةٍ من الأطعمةِ الَّتي تُشكِّلُ الغذاءَ الصِّحِّي الأكثرَ توازُنًا، هل يُمكنُ أَن تُعدِّدَ الأطعمةَ الَّتي تُشكِّلُ غذاءً مُتوازنًا لصحَّةِ الجسمِ؟

نعم ، يمكن أن تتعدد الأطعمة لتشكل غذاء متوازنا .
والأطعمة هي اللحوم ، الفواكه ، الارز ، والخضروات

التعرف إلى نسبة الدهون ولا سيما المشبعة، وكذلك الكوليسترول، والصوديوم، لأنها معلومات تهم بالدرجة الأولى الذين يعانون من السكري وارتفاع ضغط الدم

أَستَكْشِفُ

كَيفَ تُساعدُنَا مُلْصقاتُ المُنتجَاتِ الغذائيَّةِ على اخْتيارِ الغذاءِ المُتوازِنِ؟

حل السؤال في الاعلى

الهدفُ

يُحدِّدُ الأَطعمةَ الَّتي تُشكِّلُ غذاءً مُتوازِنًا لصحَّةِ الجسمِ مِنْ خلالِ مُلصقاتِ مُنتجاتٍ غذائيَّةٍ.

الخطواتُ

١ **أُلاحِظُ:** بعدَ فحصِ المُلصقاتِ الثَّلاثَةِ، وقراءةِ معلوماتِهَا الغذائيَّةِ، سجِّلْ مُلاحظاتِكَ كما هوَ مُوضَّحٌ أدنَاه:

كمية المواد بالجرام						
م	الكربوهيدرات	الدهون	البروتين	الأملاح	الماء	الفيتامينات
١						
٢						
٣						

٢ **أَتواصلُ:** أُناقِشُ زملائِي، حولَ ما قرأتُهُ في مُلصَقَاتِ المُنتَجاتِ الغذائيَّةِ.

٣ **استنتجْ.** أيَّ الأطعمةِ تُشكِّلُ غذاءً مُتوازنًا لصحَّتِي. ولِماذَا؟

أحْتاجُ إلى:

NUTRITIONAL FACTS PER 100 ml.		المعلومات الغذائية لكل ١٠٠ ملل
Calories (Kcal)	48	كيلو كالوري
Calories from Fat	0.0	طاقة من الدسم
Total Fat (g)	0.0	الدسم الكلي (غ)
Saturated Fat (g)	0.0	الدهون المشبعة (غ)
Unsaturated Fat (g)	0.0	الدهون الغير مشبعة (غ)
Trans Fat (g)	0.0	الدهون المتحولة (غ)
Cholesterol (mg)	0.0	كوليسترول (ملغ)
Sodium (g)	0.0	صوديوم (غ)
Total Carbohydrate (g)	12	كاربوهيدرات (غ)
Dietary Fiber (g)	0.0	الألياف الغذائية (غ)
Total Sugars (g)	12.0	مجموع السكريات (غ)
Added Sugar (g)	0.0	سكر مضاف (غ)
Protein (g)	0.0	بروتين (غ)

Nutrition Facts حقائق تغذوية

About 7 servings per container / عدد الحصص في العبوة ٧ تقريبا
Serving size / حجم الحصة 100g

Amount per serving/ الكمية للحصة الواحدة
Calories / السعرات الحرارية 30

		% Daily Value* نسبة الاحتياج اليومي
Total Fat / الدهون الكلية	0.1g	0%
Saturated Fat / دهون مشبعة	0.1g	1%
Trans Fat / دهون متحولة	0g	
Cholestrol / كوليسترول	0mg	0%
Sodium / صوديوم	150mg	6%
Total Carbohydrate / الكربوهيدرات الكلية	4.9g	2%
Dietary Fiber / ألياف غذائية	1.5g	5%
Total Sugars / سكريات كلية	3.9g	
Includes 0g added Sugars / يتضمن ٠ جم سكر مضاف		0%
Protien / بروتين	1.2g	
Vitamin D / فيتامين د	0mcg	0%
Calcium / كالسيوم	10mg	1%
Iron / حديد	0mg	0%
Potassium / بوتاسيوم	450mg	23%

* The % Daily Value (DV) tells you how much nutrient in a serving of food contributes to a daily diet 2000 calories a day is used for general nutrition advice.
* تدل نسبة الاحتياج اليومي على المغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي محتوي على ٢٠٠٠ سعرة حرارية

القيمة الغذائية
لكل ١٠٠ مليتر

الطاقة	٥٩ ك كالوري ٢٤٧ ك جول
دسم	٣,٣ جرام
بروتين	٢,٨٥ جرام
كربوهيدرات	٤,٥ جرام
كالسيوم	١١٠ ملجرام
فيتامين "د"	٤٠٠ وحدة دولية / لتر
فيتامين "أ"	٢٠٠٠ وحدة دولية / لتر
فيتامين "هـ"	١,٢٢ ملجرام
مجموعة فيتامين "ب"	"ب٧" ٧,٥ ميكرو جرام "ب٩" ٣٠ ميكرو جرام "ب١٢" ٠,٣٧٥ ميكرو جرام

يحفظ تحت درجة حرارة ٢٥° مئوية
بعد فتحها إحفظها مبردة (٤° – ٥° درجات مئوية)
يستهلك خلال ٣ أيام من الفتح

ثلاث مُلصَقَاتٍ لثلاث مَوادَ غِذائيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ

أستكشفُ أكثرَ

اِخْتَرْ ثلاثَ مواد غذائيَّةٍ في منزلِكَ وتفحَّصْ مُحتوى ملصقاتِ المُنتَجاتِ الغذائيَّةِ الموجُودةِ عليْهَا.

حلول الحلول أون لاين hulul.online

أقرأُ و أتعلمُ

السؤالُ الأساسيُّ

كيفَ يكونُ غذاؤنَا صحِّيًّا؟

المفرداتُ

- الغذاءُ المتوازنُ
- الكربوهيدراتُ
- البروتيناتُ
- الدُّهونُ
- الفيتامينَاتُ
- الهرمُ الغذائيّ

مهارةُ القراءةِ

التَّصنيفُ

الغذاءُ و صحَّةُ الجسمِ

تُوجدُ المـــوادُّ الغذائيةُ في الطَّعامِ الَّـــذي تتناولُه، وهي ضروريةٌ لنموِ الجسمِ، وإمداده بالطَّاقةِ، والمحافظةِ عليه سليمًا.

إنَّ تناولَ الكميةِ المناســبةِ من الأطعمةِ كلّ يوم يســاعدُ على الحفاظِ على صحةِ جسمكَ ونموّهِ بالشَّكلِ السَّليم ويُســمَّى الغِذاءُ عندئذٍ **غــذاءً مُتوازناً**، وتكــونُ الوجبةُ متوازنةً عندمَــا تحتوِي على جميعِ أنــواعِ الغذاءِ الَّذي يحتاجُ إليهِ الجسمُ وبكمياتٍ مناسبةٍ.

ويتضمَّنُ الطَّعامُ ستَّ مجموعــاتٍ من الموادِّ الغذائيةِ هي: الكربوهيدراتُ والفيتامينَاتُ والأملاحُ المعدنيةُ، والبروتيناتُ والماءُ و الدُّهونُ.

يزودُ الغذاءُ الجسمَ بالطَّاقةِ اللازمةِ للقيامِ بالعملياتِ والأنشطةِ المختلفةِ.

الحلول
hulul.online

مجموعاتُ الموادِ الغذائيةِ

الكربوهيدراتُ

هيَ المصدرُ الرئيسُ للطاقةِ في الجسمِ غالباً .

مصادرُهـــا: رقائقُ الذُّرةِ، والحبـــوبُ، والخبزُ، والتمرُ والبطاطسُ، والأرزُ.

أطعمةٌ غنيةٌ بالكربوهيدراتِ

البروتيناتُ

تساعدُ الجســـمَ على النُّموِ وَتعويضِ الخلايا التَّالفةِ في الجسمِ.

مصادرُها: البقولياتُ، واللحومُ، والأسماكُ، والدَّواجنُ، والبيضُ، والجبنُ والحليبُ.

أطعمةٌ غنيةٌ بالبروتينِ

الدُّهونُ

تُســـاعدُ الدُّهونُ الخلايَا على العملِ بشكلٍ سليم، كما تُزوِّدُ الجســـمَ بالطَّاقةِ، وتمنحهُ الدِّفءَ وتُســـاعدهُ على الاســـتِفادةِ من الغذَاءِ وتخزينِ الفيْتامِيْناتِ، ويُســـبِّبُ الإكثارُ من تنـــاولِ الوجباتِ الغِذَائيَّـــةِ الغنيَّةِ بِالدُّهونِ الإِصَابةَ بِالسُّمنَةِ وبِأمراضِ القلبِ.

مصادرُهَا: اللُّحومُ وزيوتُ الأسماكِ، والزُّيوتُ النَّباتيَّةُ.

أطعمةٌ غنيةٌ بالدُّهونِ

أختبرُ نفسي

أُصنِّفُ: الموادَّ الغذائيةَ التَّاليةَ : (بيضٌ - سمكٌ - أرزٌ - خبزٌ) إلى مجموعتين: مجموعة الكربوهيدرات، ومجموعة البروتينات.

* بروتينات : السمك ، البيض
* الكربوهيدرات : أرز ، خبز

التَّفكيرُ النَّاقدُ. ماذَا يحدثُ للجسمِ إذا اعتمدَ الإنسانُ في غذائهِ على صنفٍ واحدٍ فقط من المواد الغذائيةِ ؟

سوفَ يؤثرُ ذلك على نموَ الإنسان ويصبح غذاؤه غير متوازنا

حلول الحلول لينا hulul online

الفيتاميناتُ

تُساعِدُ الفيتامينات على المُحافظةِ على صِحَّةِ الجِسمِ، وبناءِ خلايَا جديدةٍ، والوقايةِ من الأمراضِ مِثلَ:

فيتامينِ ج وَفيتامين د.

مصادرُهَا: الحبوبُ والفواكهُ، والخضرواتُ، والحليبُ.

الفواكهُ والخضرواتُ غنيةٌ بالفيتامينات

الأملاحُ المعدنيةُ

تساعدُ على تكوينِ العظامِ وخلايَا الدَّمِ الجديدةِ ومنهَا: الكالسيوم والحديدُ.

مصادرُهَا: اللُّحـــومُ ومُنتجاتُ الألبـــانِ والخُضرَواتُ والحبوبُ.

أطعمةٌ غنيةٌ بالأملاحِ المعدنيةِ

أختبرُ نفسي

أُصنِّفُ: الموادَ الغذائيةَ التَّاليةَ (الأرزُ - الزبدةُ - الزيتُ - البطاطسُ) إلى مجموعتين: (مجموعةُ الكربوهيدات، ومجموعة الدهون).

كربوهيدرات : الأرز ، البطا طس

الدهون : الزبدة ، الزيت

التَّفكيرُ النَّاقدُ. لماذَا يُعدُّ تناولُ الفيتامينات مهمًا لصِّحةِ الإنسانِ؟

لأنها تساعد على المحافظة على صحة الجسم وبناء خلايا جديد والوقاية من الأمراض

اقرأِ الصورة

صنِّف: الموادَّ الغذائيةَ في الصُّورةِ المُجاورةِ حسبَ المجموعاتِ الغذائيةِ.

إرشاد: تُوجدُ الموادُّ الغذائيةُ في الطَّعامِ الَّذي نتناولُه.

* الطماطم : الفيتامينا ت
* الخبز : الكربوهيدرات
* الخس : الأملاح المعدنية
* المسكرات : الفيتامينات

حلول الطالب الإلكتروني لايت
hulul online

الماءُ

يُشكِّلُ الْمَاءُ ثُلثي جسم الإنسانِ تقريبًا، فهو يُسَاعِدُ الْجِسْمَ عَلَى الْهَضْمِ وَعَلَى التَّخَلُّصِ مِنَ الْفَضَلَاتِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ ثَابِتَةً.

مصادِرُه: شربُ الماءِ النَّقيِّ والسوائلِ المختلفةِ، كالعصيراتِ والحليبِ وتناولُ الخضرواتِ و الفواكِهِ.

نَشَاطٌ

تحليلُ غذائي اليوميِّ:

١ أعدّ قائمةً بالأطعمةِ الَّتي تناولتهَا خلالَ ٢٤ ساعةً. موضحًا عليهَا أهمَّ مكوناتِها الغذائيةِ، وفائدتهَا للجسمِ وفقًا للجدولِ التَّالي:

نوعُ الطعامِ	مكوناتُه الغذائيَّة	فائدتهُ للجسمِ

٢ أيُّ أنواعِ الأطعمةِ تفضلُها أكثرَ من غيرهَا؟ ولماذَا؟

٣ استنتجْ. أيُّها أفضلُ من حيث القيمةِ الغذائيةِ لجسمِك؟

الحلول اون لاين
hulul.online

الهرمُ الغِذائيُّ:

لا تُوجدُ جميعُ الموادِّ الغذائيَّةِ في نوْعٍ واحدٍ من الأطعمةِ، لذايجبُ أنْ يكون الطَّعامُ الَّذي نتناوَلهُ مشتملًاعَلى جميعِ الموادِّ الغذائيَّةِ بكميَّاتٍ مُحدَّدةٍ باستخدام **الهرم الغذائِيِّ** وهوَ دليلٌ يُوضِّحُ أنواعَ الأطعمةِ الَّتي يحتاجُهَا الإنسانُ بشكلٍ يوميٍّ لبناءِ جسم يتمتَّعُ بصحَّةٍ جيِّدةٍ، حيثُ يقسِّمُ الأطعمةَ إلى خَمسِ مَجموعاتٍ رئيسةٍ كَما فِي الشَّكلِ التَّالِي وَهِيَ: مَجموعةُ الحُبوبِ، مَجموعةُ الخُضرواتِ وَالفَواكهِ، مَجموعةُ اللُّحُومِ وَالأسماكِ، مَجموعةُ الحَليبِ وَمُشتقَّاتِهِ، مَجموعةُ الدُّهونِ.

يُساعدُنَا الهرمُ الغذائيُّ على اختيارِ الطَّعامِ الصحِّيِّ بِأَنْ نَتناولَ طعامًا أكثَرَ من القطاعِ الأكبرِ من الهرمِ، ونتناولُ طعامًا أقلَّ من القطاعِ الأصغرِ من الهرمِ.

أختبرُ نفسي * النمو وبناء العظام : الأملاح المعدنية ، البروتينا ت
* إمداد الجسم بالطاقة : الدهون ، الكربوهيدرات

أُصنفُ. البروتيناتَ - الدُّهونَ - الكربوهيدراتَ - الأملاحَ المعدنيَّة إلى مجموعتينِ حسبَ فوائدهَا: إمدادُ الجسمِ بالطَّاقة - النُّموُ وبناءُ العظامِ.

التَّفكيرُ النَّاقدُ. لماذَا يُعدُّ تناولُ الغذاءِ المتوازنِ مهمًا لصحةِ الجسم؟

وذلك للحفاظ على صحة الجسم ونموه بشكل سليم، فالغذاء المتوازن يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاج إليه الجسم وبكميات مناسبة.

مُرَاجَعَةُ الدَّرْسِ

حل السؤال ٢

الدهون	البروتينات	الكربوهيدرات	الفيتامينات	الماء
الزبدة	البيض	السكر، الدقيق	التفاح	الماء

حل السؤال ٣

الجواب : لأنها تساعد في بناء العظام وتقوية الجسد وبناء خلايا جديدة لاحتوائها على الكالسيوم والحديد وتحافظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض أيضا لاحتوائه على فيتامين ج، د.

حل السؤال ٥

الجواب : إن تناول كمية مناسبة من الطعام كل يوم يساعد على الحفاظ على صحة جسمك ونموه بالشكل السليم ويسمى الغذاء عندئذ غذاء متوازناً، وتكون الوجبة متوازنة عندما تحتوي على جميع أنواع الغذاء.

أفكّرُ وأتحدَّثُ وأكتبُ

١ **المفرداتُ.** ...الماء..... يُشكلُ ثُلثيّ جسمِ الإنسانِ تقريبًا، ويساعدُ على التَّخلصِ من الفضلاتِ ويحافظُ على درجةِ حرارةِ الجسمِ.

٢ **أُصنفُ:** مكونات فطيرةُ التُّفاحِ : الدَّقيقِ - الزبدةِ - البيضِ - التُّفاحِ - السُّكرِ - الماءِ، حسبَ مجموعاتِ الموادِّ الغذائيةِ الَّتي تنتمي إليهَا .

٣ **التَّفكيرُ النَّاقدُ:** لماذَا يجبُ شربُ الحليبِ بشكلٍ عامٍ، وفي السَّنواتِ الأُولى من عُمرِ الطِّفلِ بشكلٍ خاصٍ؟

٤ **أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ.** تُساعدُ الجسمَ على النُّموِ وتعويضِ الخلايا التَّالفةِ فيه.

أ- الدُّهون ب- الأملاح المعدنيَّة

ج- البُروتينات د- الألياف

٥ **السؤالُ الأساسيُّ.** كَيفَ يكونُ غذاؤنَا صحِّيًّا؟

العلومُ والكتابةُ

أَهميَّةُ الغذاءِ.

أكتبْ مقالاً تُوَضِّحُ فيهِ أَهَمِّيَّةَ الغذَاءِ الصحيِّ المُتوازنِ، واعرضْهُ عَلى زمَلائِكَ في الصَّفِّ.

العلومُ والفنُّ

لوحةُ صُوَرٍ.

أجمعْ صُورًا لأطعمةٍ مُختلفةٍ، وصنِّفْهَا حَسبَ المجموعَةِ الغذائيَّةِ الَّتي تنتمِي إليهَا ثُمَّ نَظِّمهَا علَى لوحةٍ.

الحل في الأسفل

الحلول
alhulul.online

قِـراءَةٌ عِلْمِيَّـةٌ

*حل أهمية الغذاء. أكتب مقالاً تُوَضِّحُ فِيهِ أَهميَّةَ الغِذَاءِ الصحي المتوازن، واعرضُهُ عَلَى زَمَلائِكَ في الصَّفْ .

يحتوي الغذاء على الكثير من الفوائد الهامة لجسم الأنسان من أبرزها: - تقوية عظام الجسم وحمايتها من الهشاشة والالتهابات، وذلك لأن الكالسيوم والفسفور المتوافران في الغذاء كفيلان بذلك.

- زيادة نمو الطفل وحمايته من أمراض العظم؛ كالكساح أو التقوس في القدمين. الحماية من السرطانات؛ وذلك بسبب مضادات الأكسدة الموجودة فيه، والتي بدورها تعمل على منع حدوث الانقسامات غير الطبيعية للخلايا المؤدية للأورام السرطانية.

- تقوية الجسم وإمداده بالطاقة الحيوية والنشاط، فيكون الجسم قادراً على تحمل الأعمال اليومية دون تعب أو إرهاق.

- المحافظة على الوزن المثالي والحماية من السمنة الناتجة من تناول كميات كبيرة من الدهون.- تغذية الدماغ، وجعله قادراً على التركيز والاستيعاب بشكل أفضل، لذلك يُفضل تناول الغذاء المتوازن للطلبة؛ لأنهم بحاجة مستمرة لتغذية ذهنهم. - زيادة قدرة جهاز المناعة على مواجهة الأمراض ؛ فهو يعمل على زيادة إنتاج الأجسام المضادة في الدم القادرة على مقاومة الجراثيم والميكروبات. - بناء العضلات والخلايا بشكل سليم؛ فالبروتين الموجود بكميات كبيرة في الغذاء المتوازن يعطي هذه الفائدة.

- تقوية الجهاز الهضمي ومساعدته في هضم الطعام بشكل سريع، وذلك لتوافر الألياف فيه بشكل كبير.

*حل السؤال العلوم والفن اجمع صورا لاطعمة مختلفة ، وصنفها حسب المجموعة الغذائية التي تنتمي اليها ثم نظمها على لوحة

بعدَ قِراءتِكَ للنَّصِّ. شَارِكْ زَميلَكَ في الإجَابَةِ عَنِ السُّؤَالِ:

لِمَاذَا يُسَبِّبُ الإكْثَارُ مِنْ تَنَاوُلِ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ وَالْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ أَمْرَاضًا لِلْجِسْمِ؟

- هَلْ يُمْكِنُ تَغْيِيرُ مُكَوِّنَاتِ الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ لِتُصْبِحَ وَجَبَاتٍ ذَاتَ قِيمَةٍ غِذَائِيَّةٍ عَالِيَةٍ؟ نَاقِشْ فِكْرَتَكَ مَعَ أُسْرَتِكَ وَزُمَلَاءِكَ.

تَوَاصَلْ: شَارِكْ زُمَلائَكَ فِي آرَائِهِمْ؟

اسْتَنْتِج

- أجمعُ معلوماتِي حولَ الموضوعِ.
- أستعينُ بِالحقائِقِ الموجودةِ فِي النَّصِّ.
- أكوِّنُ أفكارًا جديدةً.

متروك للطالب