

الوحدة الخامسة

هـ

حلول
العلوم اون لاين
hulul.online



العناصر
الغذائية

غذائي

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة:

- أن يُعدد العناصر الغذائية .
- أن يُكون وجبات غذائية متزنة من خلال العينات المعروضة .
- أن يبرر أهمية شرب الماء بكميات كافية يوميًا .
- أن يبدي رأيه في الوجبات الغذائية المعروضة أمامه .



العناصر الغذائية

غذائي

المفاهيم الرئيسية

- النمو
- المصدر

الغذاء:

مجموعة من الأطعمة، تُمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية للقيام بوظائفه الحيوية.

العناصر الغذائية:

مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة. في الشكل أدناه مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك يومياً فإن تغذيتك سليمة، وهي:





انظر إلى مبادرة رشاقة (نمط صحي) من موقع وزارة الصحة لتعرف مكونات الطبق الصحي.

البروتينات:

يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة النالفة.

مصادرها

بروتين نباتي



بروتين حيواني



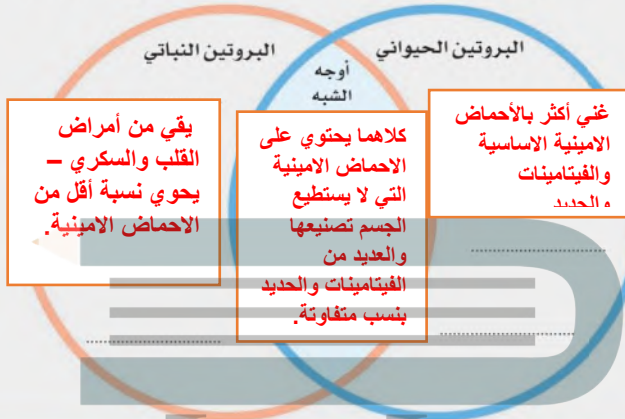
المعلومة الإثرائية

إن عضلاتك وأظفارك وجلدك تتكون من البروتين.





ابحث في مصادر التعلم عن الفرق بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي، ثم دونها مستعيناً بالمنظم التخطيطي للمقارنة.



● **الدهون:**

تزود الجسم بالطاقة والحرارة.

مصادرها

دهون نباتية



دهون حيوانية



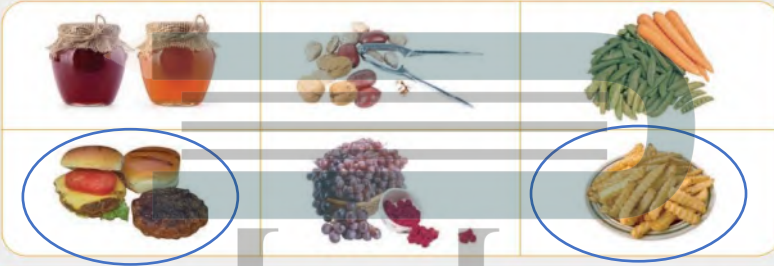


ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين .

نشاط (٢)



أحط بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون .



الكربوهيدرات :

المصدر الرئيس للطاقة .

الحلو أون لاين

 hulul.online

النشويات

السكريات





ضع خطأ تحت الأغذية المنخفضة الكربوهيدرات .



الفيتامينات والأملاح المعدنية :

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض ، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة .

أولاً : الفيتامينات : ومن أمثلتها :

فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها .
hulul.online

الخضراوات



الفواكه





الفيتامين الضروري للإبصار هو
فيتامين أ فيتامين ب **فيتامين ج** فيتامين د.

ثانيًا: الأملاح المعدنية: ومن أمثلتها:



الحديد

مصادره



اليود

مصادره



الكالسيوم

مصادره

المعلومة الإثرائية

hulul.online



- إن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د) .
- إن احتواء الغذاء على فيتامينات أ، د، يزيد من عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم .



ضروري لخلايا الجسم، ونحصل عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفواكه والخضراوات والحساء والتي لا تغني عن شرب الماء لأهميته لصحة الجسم .

ماذا يحدث لو لم نشرب الماء بكمية كافية يومياً ؟ وضع ذلك مستعينا بالمنظم الآتي :



السبب والنتيجة

نقص السوائل والجفاف

عدم شرب كمية كافية من الماء



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة بأهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يومياً بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي للمملكة على المدى الطويل .

وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط الآتي :

نشاط (٥)



أكمل تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعاً لفائدتها للجسم .
١ . مجموعة أطعمة البناء (البروتينات) .

٢ . مجموعة أطعمة الطاقة (الكربوهيدرات) مجموعة

٣ . أطعمة الوقاية من الأمراض (الفيتامينات)

طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة :

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي :

- ١ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء (البروتينات) ، مثل : اللحوم والطيور والبقول والحليب ومنتجاته .
- ٢ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية (الفواكه والخضار) ، مثل : التفاح والبرتقال والخيار والطماطم .
- ٣ . إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة (الكربوهيدرات) ، مثل : الأرز والمعكرونة والخبز .



تعزيز الوقاية ضد الأخطار الصحية (نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية) .

الجلول اون لاين
hulul.online



نشاط (٦)



أكمل كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:

لحم



خبز



الأرز - اللحم



نشاط (٧)



ما رأيك في الوجبة الغذائية الظاهرة في الصورة أمامك، مع التبرير؟



وجبة غير صحية لأنها مليئة بالدهون الضارة بالصحة.

١ صنف كل نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له :



الفيتامينات
والأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

التفاح، اللبن،
الموز، العدس،
البرتقال، الخس،
الفليفلة، البازلاء

المربي، التفاح
القمح، البسبوسة
حمص، المعكرونة
الموز، التمر

زيت الذرة
زيت الزيتون

اللبن
العدس
الفول
الدجاج



٢ صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(ب)

(أ)

● تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات .

الكربوهيدرات

● إمداد الجسم بالطاقة .

الفيتامينات

● المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

البروتينات

● بناء الخلايا وتجديدها .

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة،

فيما يأتي :

خطأ

أ الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات .

صح

ب يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات .

صح

ج الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .

٤ أصدر حكماً على الوجبات الآتية من حيث احتواؤها على جميع المواد الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة:

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| متكاملة | أ أرز، لحم، سلطة، تفاح. |
| غير متكاملة | ب شكولاتة، مشروب غازي. |
| غير متكاملة | ج أرز، معكرونة، خبز، بطاطس. |
| متكاملة | د حليب، بيض، خبز. |
| غير متكاملة | ه ذرة، بسكويت، شاي. |



وحدة غذائي

* أتعلم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصُّمّ،
 وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.



حلول

 الحلول اون لاين

 hulul.online

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

