



www.ien.edu.sa

الْأَطْعِمَةُ الْمُفِيدَةُ

لِمَ نَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ؟

المفاهيم الرئيسة:

- أطعمة مفيدة.
- أطعمة غير مفيدة.
- مصدر نباتي.
- مصدر حيواني.

تَنَاوَلُ الطَّعَامَ مُهِمٌّ

لِلْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ

لِلنَّشَاطِ وَالْحَرَكَةِ

لِنُمُوِّ الْجِسْمِ

لِلْأَطْعِمَةِ أَنْوَاعٌ مُتَعَدِّدَةٌ:



أَنَا أَعْرِفُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ الْآتِيَةِ:



الحلول اون لاين
hulul.online



أُرْسِمِي مُخَطَّطًا تَنْظِيمِيًّا مُبَسَّطًا يُوضِّحُ مَصَادِرَ الْأَطْعِمَةِ.





اُكْتُبِي حَرْفَ (ن) تَحْتَ الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ النَّبَاتِيِّ، وَحَرْفَ (ح) تَحْتَ الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ الْحَيَوَانِيِّ:



ن



ح



ن



ح



ن



ح



ن



ن



ح



ح



ن



ح



أَتَنَاوَلُ الْأَطْعِمَةَ الْمُفِيدَةَ وَالْمُتَنَوِّعَةَ يَوْمِيًّا مِثْلَ:

- الْخَضِرَاوَاتِ وَالْفَوَاكِهَ - الْبُقُولَ وَالْحَبُوبَ -
اللُّحُومَ وَالْأَسْمَاكَ وَالْبَيْضَ - الْحَلِيبَ وَمُتَّجَاتِهِ.



أَتَجَنَّبُ تَنَاوُلَ الْأَطْعِمَةِ غَيْرِ الْمُفِيدَةِ مِثْلَ:

- الْحَلَوِيَّاتِ وَالسُّكَّرِيَّاتِ - الْوَجَبَاتِ
السَّرِيعَةِ - الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ.



فِي رَأْيِكَ أَيُّهُمَا أَفْضَلُ: تَنَاوُلُ الطَّعَامِ الْمَطْبُوخِ فِي

الْمَنْزِلِ أَمْ الطَّعَامِ الْجَاهِزِ؟ وَلِمَذَا؟

الطعام المطبوخ في المنزل أفضل لأنه
شهي وليس به مواد ضارة ويتمتع
بالنظافة الموثوق بها.



النَّظَافَةُ مُهِمَّةٌ عِنْدَ تَحْضِيرِ الطَّعَامِ وَتَقْدِيمِهِ وَتَنَاوُلِهِ.



اِكتَشِفِي الأَخْطَاءَ فِي الأشْكَالِ الآتِيَةِ، واَقْتَرِحِي
حُلُولًا لَهَا.



ترك الأطعمة مكشوفة عرضة للحشرات
الحل : تغطية كاملة .



شراء الأطعمة من الباعة المتجولين
الحل : تناول الطعام المعد منزلياً .



تناول الأطعمة المعلبة و ترك الفواكه .
الحل : الإكثار من تناول الفواكه .



تناول الحلويات بكثرة .
الحل : الإقلال من تناول الحلويات

• مِنَ الْأَطْعَمَةِ الَّتِي يَجِبُ الْإِقْلَالُ مِنْهَا:

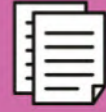


- الْمَقْلِيَّةُ.
- الْمُلَوَّنَةُ.
- الْجَاهِزَةُ.
- الْمُعَلَّبَةُ.



نَاقِشِي الْعِبَارَةَ الْآتِيَةَ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ:
(يَجِبُ أَلَّا نُكْثِرَ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ).

حتى لا تنصاب بالأمراض و في ذلك التزام بما أوصانا به الرسول صلى الله عليه وسلم
فثلث البطن ماء و الثلث لطعام و الثلث للنفس .



إرشادات عامة

- ١ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأرخص ثمنًا.
- ٢ المداومة على تناول الأطعمة غير المفيدة مضر بالصحة.
- ٣ الحيوية والنشاط مظهر من مظاهر تناول الغذاء الجيد.
- ٤ الإفراط في تناول الأطعمة يؤدي إلى البدانة.
- ٥ الاستهزاء بالأشخاص البدناء أو الشديدي النحافة تصرف غير لائق.
- ٦ الإكثار من شرب الماء النظيف مفيد للصحة.
- ٧ من المهم للطفل شرب ما لا يقل عن خمسة أكواب من الماء يوميًا.

أضع علامة (✓) على الأطعمة الآتية المفيدة لأجسامنا:



إِخْتَارِي الْعَصِيرَ الْأَفْضَلَ، وَبَيِّنِي السَّبَبَ:



ضَعِي عَلاَمَةَ (✓) تَحْتَ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي يَجِبُ أَلَّا نَتَنَاوَلَهَا بِكَثْرَةٍ:

