

# التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي، مع ذكر السبب:

الموز والفراولة من الفواكه الغنية  
بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها  
الجسم



الموز والفراولة من الفواكه الفقيرة غذائياً.

لاحتوائه على الألياف



التمر يُقوِّي العضلات المعوية، ويساعد  
في التخلص من الإمساك.

لأن العصير يحتوي على نسبة عالية  
من الأملاح المعدنية والفيتامينات



عند شراء المشروبات يجب الحرص  
على شراء العصير وليس الشراب.

٢: تمثل الصورة التي أمامك أشجار النخيل المنتشرة في بلادنا، اكتب أكبر عدد ممكن من الفوائد التي نجنيها من هذه الشجرة.

تفيد في حالات الأنيميا يهدئ  
ويلين الطباع لأنه يغذي  
الخلايا العصبية ويقوي  
الرحم عند الولادة ويمنع  
ضرر السم والسحر ويقوي  
النظر



## ٣: ضع الحلول الممكنة لكل من المشكلات الآتية :

أ- طفل يعاني من الإمساك المتكرر.

نعطيه التمر لأنها تقوي العضلات المعوية وتساعد في حالات الإمساك لاحتوائها على الألياف

ب- في المنزل كمية من التمر، ولكن أفراد الأسرة لا يرغبون في تناوله.

يمكن استخدامه في صنع كعكة التمر أو بسبوسة التمر

ج- فواكه لم يتوفر لها مكان في الثلاجة، كيف يمكنك الاستفادة منها؟

موز: إعداد عصير الموز بالحليب

فراولة: إعداد عصير الفراولة

مانجو: إعداد عصير الفواكه المشكلة

تفاح: إعداد كعكة التفاح

برتقال: إعداد كعكة البرتقال



٤: فيما يأتي مجموعة من المشروبات، دوّن اسم المشروب، والفائدة منه.



شكل (٢)

اسم المشروب:

عصير البرتقال

الفائدة منه:

يهدئ الأعصاب



شكل (١)

اسم المشروب:

النعنع

الفائدة منه:

يساعد على التخلص من

المغص وألم البطن



شكل (٤)

اسم المشروب:

الماء

الفائدة منه:

يعد الماء عنصر هام للإنسان

لأنه أساس الحياة يساعد على

ترطيب البشرة



شكل (٣)

اسم المشروب:

القهوة

الفائدة منه:

منبه للجهاز

العصبي



## الوحدة الثانية الغذاء والتغذية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي/زميلاتني من الصم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.

