

الوحدة الأولى



التوعية الصحية

الجلول اون لاين
hulul.online

- ◀ الغذاء الكامل والمتوازن.
- ◀ الوجبات السريعة.
- ◀ المضافات الغذائية.



أهداف الوحدة

يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقارن بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.
- ٢ يُكوّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية.
- ٣ يقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.
- ٤ يُفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
- ٥ يستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
- ٦ يناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمه.

الغذاء الكامل والمتوازن

المفاهيم الرئيسية:

- النخلة الغذائية.
- الحصة الغذائية.

فارس تلميذ في المرحلة المتوسطة، متفوق في دراسته، يتمتع بالحيوية والنشاط، له صديقان، فهد، وهو كثير التعب! خاصةً عند صعوده سلم المدرسة، وأحمد يعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

هل تركيز فهد وأحمد أثناء الشرح كصديقيهما فارس؟

فلنمضِ سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقي فارس.

من خلال معلوماتك العامة، استنتج العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول الآتي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر. مظهر متناسق	صحة غير جيدة - مظهر غير متناسق
صحة (اشراقة) الوجه	بشرة نظرة وردية اللون	شحوب الوجه. اصفرار البشرة
الحيوية	القدرة على التركيز فترة	عدم القدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة.

التغذية:

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

يحصل جسمك على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء المتنوع الآتي:



الفواكه و الخضراوات

شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)



ماء

شكل (٣)



دهون

شكل (٥)



نشويات

شكل (٤)

النخلة الغذائية الصحية:

تم تصميم الدليل الغذائي (النخلة الغذائية الصحية) انطلاقاً من الحاجة الملحة في توجيه وتوعية المجتمع السعودي بفئاته المختلفة لسلوك تغذوي وصحي لما يتناوله يومياً؛ وذلك للحد من انتشار الأمراض ذات العلاقة بالتغذية، ويكون موجّهاً ومرشداً تغذوياً للأفراد، وقد تطلب ذلك وضع المجموعات الغذائية الأساسية وحصصها اليومية في شكل قالب نابع من البيئة المحلية.

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)

**تفاصيل النخلة الغذائية
الصحية من (الجانب العلمي)؛**

-١-

تم توزيع

المجموعات الغذائية على سعف
النخلة حسب حجم المجموعات بدءاً
من قاعدة السعف وهى الأكبر التي تمثل
مجموعة الحبوب والخبز، ثم تليها مجموعة
الخضار ومجموعة الفواكه، وتليها مجموعة
الحليب ومشتقاته، ومجموعة اللحوم
والبقوليات، ثم نشاهد في قمة النخلة
الزيوت والسكريات.

-٢-

توزيع الحصص

الغذائية للمجموعات الغذائية
ومقدار الحصص من كل مجموعة
وضعت في ساق النخلة.

-٣-

إضافة الماء

للنخلة؛ نظراً لطبيعة

المملكة العربية السعودية ذات المناخ
الصحراوي الحار، الذي يحتاج إلى تناول
الماء بكميات كافية.

-٤-

الإشارة لأهمية

ممارسة النشاط البدني مع
التوازن الغذائي؛ لحث فئات المجتمع
على ممارسة النشاط البدني ٣٠-٦٠ دقيقة
يوميًا أو حسب الحالة الصحية.

-٥-

إعداد بيان يوضح

الحصة الغذائية الموصى
بها خلال اليوم الواحد في مختلف
الوجبات المتأولة والموجودة في تصميم
النخلة الغذائية.
(حسب الجدول المرفق صفحة ١٤)



**علل: تقع مجموعة الحبوب والخبز
في قاعدة سعف النخلة الغذائية.
يجب تناولها بكمية كبيرة**



**على ماذا يدل وجود الزيوت
والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟
يجب تناولها بكمية قليلة**

راقب غذاءك وقارن كمية الحصص التي تستهلكها يومياً من مجموعات النخلة الغذائية
الموضحة في الجدول الآتي:

م	المجموع	عدد الحصص	الحصص الغذائية الواحدة
١	الماء	٦	شرب الماء لا يقل عن ٦ أكواب.
٢	مجموعة الحبوب والخبز	١١-٦	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة خبز (توست). نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو الشوفان أو البرغل أو الذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب رقائق الذرة (كورن فليكس). حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس.
٣	مجموعة الخضار	٥-٣	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.
٤	مجموعة الفواكه	٤-٢	حبة واحدة من الفاكهة المتوسطة الحجم، مثل: (التفاح أو الموز أو البرتقال أو الكيوي أو الجافة). ٣ حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة.
٥	مجموعة الحليب ومشتقاته	٤-٢	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات. ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقتا طعام من جبن فيتا أو شيدر أو اللبنة.
٦	مجموعة اللحوم والبقوليات	٣-٢	٩٠-٦٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك. نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص. نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة. بيضة واحدة (متوسطة الحجم). ملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني.
٧	الزيوت والسكريات	-----	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.

تذكر

أن عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.

تقلّ حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.

كُونُ وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية؟

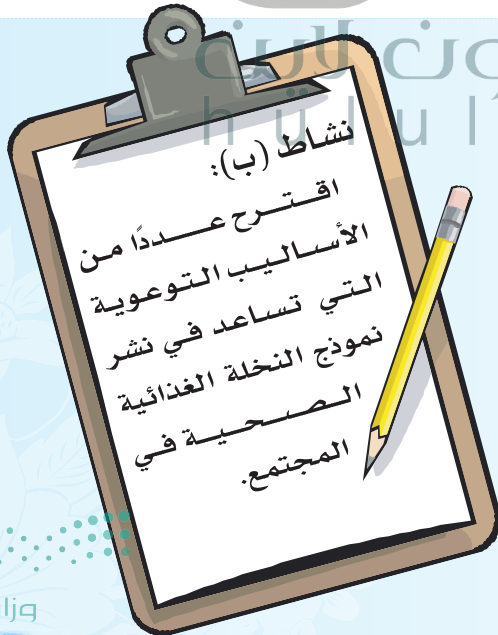
الفطور	بيضة مسلوق + كوب لبن قليل الدسم + ثمرة خيار + قطعة جبن خالي الدسم + نصف رغيف خبز
الغداء	أرز + فراخ مشوية + سلطة
العشاء	٢ ثمرة فاكهة + عبوة زبادي

نشاط (ب):



نشاط (أ):

يجب تناول الفاكهة أولاً قبل اللحوم حيث إن الفاكهة سهلة الهضم. يمتصها الجسم بسهولة بعكس اللحوم.



الوجبات السريعة

المفاهيم الرئيسية:

- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

بسبب تناول الوجبات السريعة

لَمَ تنتشر السمنة بين المراهقين؟

على الرغم من انتشار السمنة عند البعض إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم- فما السبب؟

سوء تغذية

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسة للسمنة.



شكل (٧)

الوجبات السريعة :

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمّر (البروستد)، الشاورما،.... إلخ، شكل (٧)

الإقبال على الوجبات السريعة

رجع مشعل من مدرسته وهو جائع، فوجد والدته متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترح مشعل عليها أن يطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عُرض في وسائل الإعلام، فتم إحضار الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأُمهم: ما ألد هذا الطعام الذي له نكهة وطعم مميز! ولكن ونتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم، خاصة أن فيه ألعاباً مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءتك للقصة السابقة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

تقديم الهدايا - توفير الألعاب المسلية داخل المطاعم -
إضافة نكهات مميزة



تخيل أنك مدير لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

- الوجبات المقدمة: لحوم مشوية - فراخ مشوية
- الدعاية والإعلان للمطعم: تقديم هدايا - تخفيضات
- عوامل الجذب داخل المطعم: توفير الألعاب للأطفال

السعرات الحرارية:

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات الآتية: السعرات (calories) أو كيلو سعر حراري (kilocalories).

الوجبات السريعة بجميع مكملاتها

غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.



قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً، خاصة أنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟
- ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير مثلاً) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟

أضرار الوجبات السريعة

الاجتماعية والنفسية

الصحية

تقلّ فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام. لماذا؟

تحتوي على نسبة عالية من الدهون. ما أثرها السلبي على الجسم؟ السمنة

يقلّ اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية. ما التأثير السلبي لذلك؟

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام. ما الضرر في ذلك؟

تساهم الألعاب والصور المصاحبة لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.

تسبب ارتفاع ضغط الدم تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية. ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟

تصرف الأبناء عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.

تسبب أمراض خطيرة تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها وإعدادها.



قارن بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث:

- وجبة معدة منزلياً - عالية القيمة الغذائية لأنها غنية بالفيتامينات وتعمل على رفع الصحة العامة للجسم - غير مرتفعة الثمن
- وجبة سريعة - قليلة القيمة الغذائية تحتوي على نسبة عالية من الدهون التي تضر الصحة - مرتفعة الثمن



كيف نتفادى أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها، خاصة أنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البرّ أو على شاطئ البحر (تذكر المحافظة على بيئتك).



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات كسر مؤقت للروتين فقط لأنها وجبات غير صحية.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن صحة أبنائهم هي ما يهمهم.



أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عدد مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكر تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب الآتية:

أ- صحياً: تسبب السمنة - ارتفاع نسبة الدهون في الدم

ب- اجتماعياً: لا يوجد ترابط أسري

ج- نفسياً: إدمان الوجبات السريعة وترك الوجبات المعدة بالمنزل

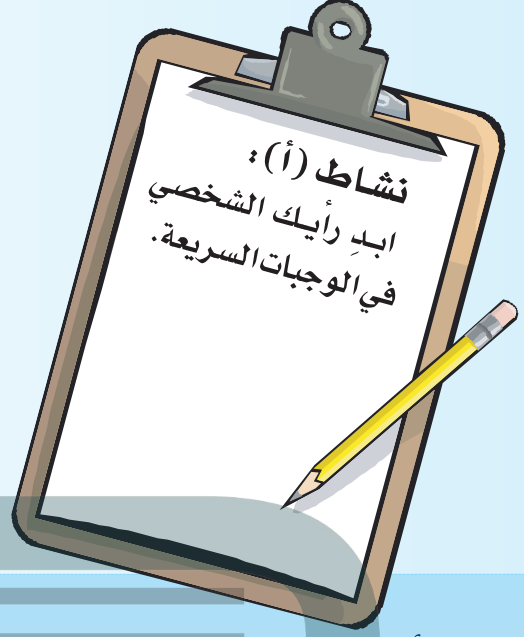
تذكر

وأنت تستمتع بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.



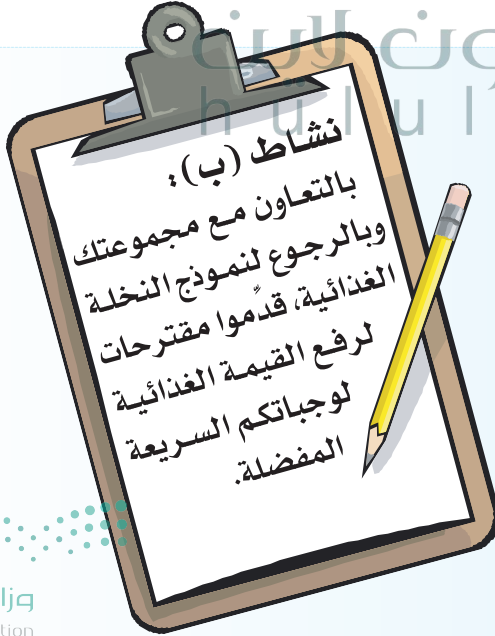
نشاط (ب):

شاورما الدجاج
اللحم المشوي



نشاط (أ):

وجبات تحتوي على نسبة
عالية من الدهون وبالتالي
تسبب السمنة وعدم اللياقة
البدنية، تؤثر سلباً على
صحتي الجسدية والنفسية



المُضافات الغذائية

المفاهيم الرئيسية:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

هل تساءلت يوماً، ما الذي يضيف على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟



شكل (٨)

المضافات الغذائية :

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:

- ١- حفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية. مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات عند صناعة الخبز، ومادة منع أكسدة الزيوت؛ لحفظها من التزنخ.
- ٢- تحسينها من حيث: (الشكل، اللون، المذاق). مثال: إضافة الألوان الصناعية والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.
- ٣- تعزيز القيمة الغذائية لها. مثال: إضافة اليود إلى الملح الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١٠)



شكل (٩)



شكل (١١)

أنواع المضافات الغذائية

معلومة
إثرائية

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠ - ١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

أولاً: مواد ملونة:

تشمل جميع الصبغات

الطبيعية والصناعية التي تُضاف إلى الأغذية؛ لإعطائها ألواناً مميزة فتُكسبها بذلك مظهراً جذاباً تؤثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية.

مثل لذلك: **الخضراوات والفواكه**



شكل (١٢)

أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.



دُون أسماء ثلاثة أطعمة مضافاً إليها مواد ملونة، ثم قيمها صحياً.

بعض العصائر - الحلويات ليس لها قيمة صحية

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠ - ٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

ثانياً: مواد حافظة:

تستخدم لمنع الفساد

الميكروبي في الأغذية، مثل:

١- السكر - الملح - الخل.

٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.

٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضروات والفواكه المجففة.

٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.

٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.



شكل (١٣)

تذكر



أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

ثالثاً: مضادات الأكسدة:

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات التزُّخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.



شكل (١٤)

معلومة
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات
تحدث للأطعمة
من حيث اللون
والطعم والرائحة.

رابعاً: مواد مُنكَّهة:

تمنح المنتج طعماً ورائحة،

منها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرقة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمربيات ومنتجات المخازن.



شكل (١٥)

خامساً: مواد مغذية:

تضاف إلى المواد الغذائية

لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته، ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



شكل (١٦)



**ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي،
دُون في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية :**

النوع	مضافات طبيعية	مضافات صناعية
مواد ملونة.	كلوروفيلات	تؤخذ من مواد كيميائية
مواد حافظة.	الملح	البنزوات
مضادات أكسدة.	حمض الفوسفوريك	propyle gallate
مواد مُنكَّهة.	ماء الورد	جلوتومات أحادي الصوديوم
مواد مغذية.	فيتامين د	لا يوجد

الأضرار الصحية للمضافات الغذائية الصناعية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية (التنفسية).

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدم مقترحاً يساعد عائلتك في التقليل من استهلاك الأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

عمل الأغذية في المنزل

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضرراً.

٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدة في المنزل بقدر الإمكان.

كيف

يحمي

المستهلك

نفسه من ضرر

بعض المضافات

الغذائية؟



اكتب على كل علبة رمزاً لمضاف غذائي حسب استخدامه :

١- مضادة للأكسدة	E300-399	٢- مادة حافظة	E200-299	٣- مادة ملونة	E100-199
---------------------	----------	------------------	----------	------------------	----------

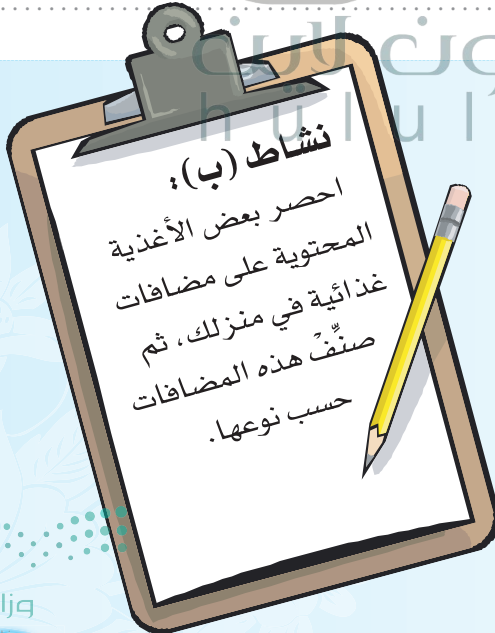
نشاط (ب):

عصير معلب - الوان صناعية ومواد حافظة
 جبن مطبوخ - مواد حافظة ومضادات اكسدة



نشاط (أ):

ضعف الصحة العامة
 ضعف القدرة على التركيز
 انتشار الاورام السرطانية



التطبيقات



١: اقترح حلولاً للمشكلات الآتية:

يذهب للطبيب ليصف له
دواء فأتاح للشهية

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

تقليل الأطعمة المحفوظة

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

عمل واجبات مماثلة للواجبات
السريعة في المنزل

ج- إخوانك في المنزل يفضلون الوجبات السريعة على
الأطعمة المنزلية.

٢: أكمل الفراغات الآتية:

أ- المضافات الغذائية: مواد كيميائية طبيعية، أو صناعية، تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

الخل

مثل:

١- مواد حافظة

مكعبات مرقة الدجاج

مثل:

٢- مواد منكهة

فيتامين د

مثل:

٣- مواد مغذية



٣: صوبُ المواقف الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات غذائية.

الصواب

المضافات تحفظ الاطعمة من الفساد

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

هي أيضاً تحتوي على مواد حافظة ومواد منكهة وهي مواد مضرّة بالصحة

تقديم الخضراوات واللحوم المحمّرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة إليهم.

الصواب

هذه الطريقة تقلل من قيمتها الغذائية ويزيد من سعاتها الحرارية

٤: علل ما يأتي:

لمنع التزنح

١- إضافة
المواد المضادة
للأكسدة للزيوت.

لسهولة التعرف عليها

٢- توحيد

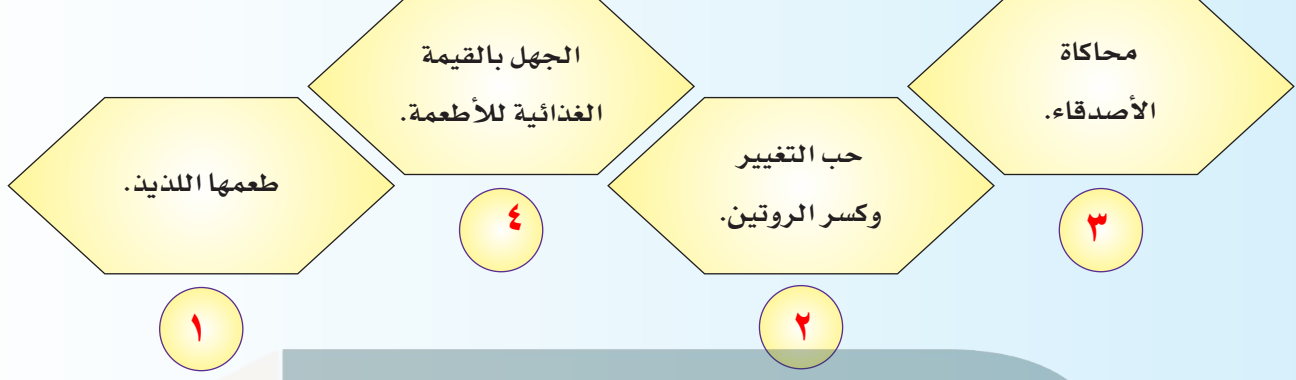
أسماء المواد المضافة
بالرمز (E) والأرقام
التي بعده.

لحفظه من التلوث

٣- إضافة
المواد الحافظة
عند عمل الخبز.

٥: رَقْمُ الإِجَابَاتِ حَسَبَ أَهْمِيَّتِهَا فِي رَأْيِكَ:

أ- أسباب إقبال المراهقين على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب الإصابة بسوء التغذية:




٦: اكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكاتير) الآتي:



٧: وضع السعرات الحرارية في قائمة الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها للمستهلك مبادرة أطلقتها الهيئة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع وزارة الشؤون البلدية والقروية وجمعية حماية المستهلك، في إطار تعزيز صحة وسلامة المستهلك.

حدد ما يأتي:

أ- أهداف هذه المبادرة:



.....

.....

.....

.....

.....

ب- دور هذه المبادرة في الحد من تناول الوجبات السريعة:

.....

.....

.....

.....

.....

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online



الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي - زميلاتي من الصم، وأنا قادر - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

أدوّن ملاحظاتي



الحلول
الحلول اون لاين
hulul.online

