



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





## أقسامُ الغِذاءِ

هل الطَّعامُ نَوْعٌ واحدٌ؟

لا .

المفاهيمُ الرَّئيسيةُ:

- الحبوب.
- الطاقة.



◆ خَلَقَ اللهُ - عَزَّ وَجَلَّ - أنواعًا كَثِيرَةً مِنَ الأَطْعَمَةِ.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

### نشاط

أذْكَرُ أَكْبَرَ عَدَدٍ مِنَ الأَطْعَمَةِ الَّتِي ذُكِرَتْ فِي القُرْآنِ الكَرِيمِ.

التين والزيتون .

◆ الطَّعامُ ضَرُورَةٌ لِكُلِّ كائِنٍ حَيٍّ مِنْ أَجْلِ البَقَاءِ عَلَى قَيْدِ الحَيَاةِ، وَيَحْتَاجُ

جِسْمُ الإنسانِ إِلَى التَّنَوُّعِ فِي الطَّعامِ لِلتَّمَتُّعِ بِالصَّحَّةِ الجَيِّدَةِ.



ألون الطعام السائل باللون الأزرق والطعام الصلب باللون الأخضر.



بداية  
موقع بداية التعليمي | beadaya.com





صَنِّفِ الْأَطْعِمَةَ الْمُخْتَلِفَةَ وَفَقًّا لِلْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ فِيمَا يَأْتِي:



مَجْمُوعَةُ الْحَلِيبِ



مَجْمُوعَةُ الْخُبْزِ وَالْحُبُوبِ



مَجْمُوعَةُ اللَّحُومِ وَالْبُقُولِ



مَجْمُوعَةُ الْفَوَاكِهِ  
وَالْخَضِرَاوَاتِ



هَلْ تَعْلَمُ أَنَّ وَزَارَةَ الصَّحَّةِ  
السُّعُودِيَّةَ قَدَمَتْ مُنْتَجًا تَثْقِيفِيًّا  
غِذَائِيًّا تَحْتَ مُسَمًّى (النَّحْلَةُ  
الْغِذَائِيَّة) يُعْنَى بِتَضْحِيحِ  
الْعَادَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْخَاطِئَةِ؟



## ◆ فوائد المجموعات الغذائية:

تُساعدُ على التُّمُوِّ.



تُمدُّ الجِسْمَ بالطَّاقةِ.



تُمدُّ الجِسْمَ بالطَّاقةِ وتُساعدُ  
على التُّمُوِّ.



تَقِي - بِإِذْنِ اللَّهِ - مِنَ الْأَمْرَاضِ.



# النخلة الغذائية الصحية

## للمملكة العربية السعودية



موقع باديافيق | beadaya.com



ممارسة النشاط البدني: من ٣٠-٦٠ دقيقة يوميا حسب الحالة الصحية.





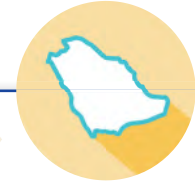
◆ يَجِبُ عَلَيْنَا تَنَاوُلُ صِنْفٍ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ يَوْمِيًّا.



## التَّعَاوُنُ وَالْمُشَارَكَةُ الْمُجْتَمَعِيَّةُ

بِالتَّعَاوُنِ مَعَ مَجْمُوعَتِي أُخْتَارُ مِنْ كُلِّ مَجْمُوعَةٍ صِنْفًا لِتَكْوِينِ  
وَجِبَةٍ غَدَاءٍ مُتَكَامِلَةٍ.

مَوْقِعُ بَدَايَةِ التَّعْلِيمِي | [beadaya.com](http://beadaya.com)



## نَشَاطٌ ٤

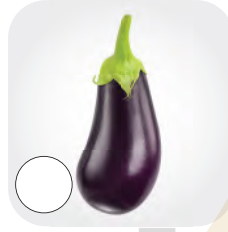
أُقَدِّمُ نَصِيحَةً لِمَنْ يَقْتَصِرُ فِي غِدَائِهِ عَلَى نَوْعٍ وَاحِدٍ مِنَ الْأَطْعِمَةِ.  
التَّنَوُّعُ فِي الْأَطْعِمَةِ مُفِيدٌ جَدًّا لِصِحَّةِ الْإِنْسَانِ وَنُمُوهِ.

◆ لِلْأَطْعِمَةِ مَصْدَرَانِ:

- حَيَوَانِي.
- نَبَاتِي.



أَضَعْ عَلامَةَ (✓) عَلَى الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ الْحَيَوَانِي وَعَلامَةَ ★ عَلَى الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ النَّبَاتِي:





مَنْ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ:  
 أَتَجَنَّبُ الْإِسْرَافَ فِي تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ عَمَلًا بِقَوْلِهِ تَعَالَى:  
 ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (١).



أُمِيزُ الْأَطْعِمَةَ الْمُصَنَّعَةَ بِعَلَامَةِ (X) وَالْأَطْعِمَةَ الطَّبِيعِيَّةَ بِعَلَامَةِ (✓):



◆ أثناء تصنيع الأطعمة، يُضاف إليها بعض المواد الكيميائية لتحسين النكهة أو اللون أو الطعم فتجعل الإنسان يُكثِرُ مِنْ تناولها حتى تُصبح عادةً غذائيةً يوميةً له. وهي مُضِرَّةٌ لصحة الإنسان عند تناولها على المدى الطويل.



شاهدت طالبًا يتناول شرائح البطاطس المقلية المُصنَّعة، بِمَ تَنْصَحُهُ؟ أنصحه بالقليل من تناول الأطعمة واستبدالها بالبطاطا المنزلية.



### إرشادات عامة

موقع بديا العلمي | beadaya.com

- ◆ تناول الأغذية الطبيعية أفضل لصحتنا وسلامة أجسامنا من الأغذية المُصنَّعة.
- ◆ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأرخص ثمنًا.
- ◆ بعض الأطعمة تُؤكل نيئة وبعضها تُؤكل مطبوخة.
- ◆ شرب الماء يوميًا أمرٌ ضروري لسلامة أجسامنا.
- ◆ المبالغة في تناول الأطعمة الدسمة تُؤدِّي إلى السمنة.
- ◆ التنويع في الغذاء يمدُّ جسمك باحتياجاته الضرورية.

١ أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ من بين المجموعات الآتية:



السَّمَكُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:

الحَلِيبِ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

الفَوَاكِهِ وَالخَضْرَاوَاتِ.

خُبْزُ السَّانْدْوِيتِشِ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:

الفَوَاكِهِ وَالخَضْرَاوَاتِ.

الخُبْزِ وَالْحُبُوبِ.

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

الْقَرَعُ مِنْ مَجْمُوعَةٍ:

اللُّحُومِ وَالْبُقُولِ.

الحَلِيبِ وَمُشْتَقَّاتِهِ.

الفَوَاكِهِ وَالخَضْرَاوَاتِ.

٢ أكتشف الأخطاء في الأشكال الآتية، واقترح حلولاً لها:



موقع بداية التعليمي | beadaya.com

