

العنوان المحور 2: الدرس 1

المستوى السنة 3 من التعليم الاساسي

نوع الدرس إيقاظ علمي

إسم الدرس تَعْرِفُ مَصَادِرِ الْأَغْذِيَةِ

المَحَوْرُ: التَّغْذِيَةُ

المَوْضُوعُ: مَصَادِرُ الْأَغْذِيَةِ: مَصْدَرُ نَبَاتِيٍّ – مَصْدَرُ حَيَوَانِيٍّ.
الْهَدَفُ: تَعْرِفُ مَصَادِرَ الْأَغْذِيَةِ.

أَبْحَثُ:

- أَسْمِيْ أَغْذِيَةً أُحِبُّهَا مِنْ مَصْدَرِ نَبَاتِيٍّ وَأَغْذِيَةً أُخْرَى أُحِبُّهَا مَصْدَرُهَا حَيَوَانِيٍّ.

الإجابة:

أُحِبُّ الْجُبْنَ (مَصْدَرُ حَيَوَانِيٍّ)، الْعَسَلُ (مَصْدَرُ حَيَوَانِيٍّ)، الْغَلَّالُ (مَصْدَرُ نَبَاتِيٍّ)

- أَذْكَرُ مِنْ بَيْنِ الْمُشْتَرِيَّاتِ الَّتِي تَقْتَنِيهَا أُمِّي كُلَّ شَهْرٍ أَغْذِيَةً مَصْدَرُهَا حَيَوَانِيٍّ.

الإجابة:

الْيَاغُورُ – الْحَلِيبُ – الْبَيْضُ...

الإشْكَالِيَّةُ:

قَالَتْ نَادِيَّةٌ لِأُمِّهَا: "أَنَا يَا أُمِّي أَفْضَلُ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي مَصْدَرُهَا نَبَاتِيٍّ لِأَنَّهَا أَكْثَرُ فَائِدَةً وَلَنْ أَكُلَ سِوَاهَا".

هَلْ تُوَافِقُ نَادِيَّةً؟ عَلِّ جَوَابَكَ.

الإجابة:

لَا، لَا أُوَافِقُ نَادِيَّةً فِيمَا قَالَتْ لِأَنَّهُ لَا اكْتِمَالَ الْغِذَاءِ وَالْحُصُولِ عَلَى وَجْبةٍ صَحِيَّةٍ مُتَوَازِنَةٍ يَجِبُ أَنْ نَأْكُلَ غِذَاءً مُتَنَوِّعَ الْمَصَادِرِ مِنْهُ نَبَاتِيٍّ وَبَعْضُهُ حَيَوَانِيٍّ لِلْحُصُولِ

عَلَى بِنْيَةِ جِسْمٍ صِحِّيٍّ فَعِنْدَ حُدُوثِ أَيِّ نُقْصٍ فِي التَّغْذِيَةِ فَإِنَّ مَقَاوِمَةَ الْجِسْمِ
لِلْأَمْرَاضِ تَكُونُ ضَعِيفَةً وَتَطُولُ أَعْرَاضُ الْمَرَضِ.

أَتَنَبَّأُ:

أَذْكُرُ الْأَغْذِيَةَ الَّتِي تَسْتَهْلِكُهَا طِيلَةَ يَوْمٍ:

- مِنْ مَصْدَرٍ نَبَاتِيٍّ:

- مِنْ مَصْدَرٍ حَيَوَانِيٍّ:

الإجابة:

- مِنْ مَصْدَرٍ نَبَاتِيٍّ: خُبْزٌ - تَفَّاحٌ وَ عِنَبٌ - عَصِيرٌ - كُسْكُسٍ.

- مِنْ مَصْدَرٍ حَيَوَانِيٍّ: بَيْضٌ - جُبْنٌ - حَلِيبٌ - عَسَلٌ.

أَذْكُرُ مَكُونَاتِ الْوَجْبَةِ الَّتِي تُفَضِّلُهَا؟

.....

الإجابة:

أَفْضَلُ تَنَاوُلِ وَجْبَةٍ غَدَاءٍ تَحْتَوِي عَلَى:

كُسْكُسٍ + سَلْطَةَ خُضَارٍ + غِلَالٍ + عَصِيرٍ.

لِمَآذَا تَتَنَوَّعُ الْأَغْذِيَةُ فِي الْوَجْبَةِ الْغِذَائِيَّةِ الْوَاحِدَةِ؟

.....

الإجابة:

تَتَنَوَّعُ الْأَغْذِيَةُ فِي الْوَجْبَةِ الْغِذَائِيَّةِ الْوَاحِدَةِ كَيْ تَكُونَ مُتَوَازِنَةً وَتُوفِّرَ لَنَا الطَّاقَةَ،
بِنَاءَ الْجِسْمِ وَالْوَقَايَةَ.

أُطَبِّقُ:

أَتَأَمَّلُ الصُّورَةَ وَأُصَنِّفُ الْأَغْذِيَةَ.



الإجابة:

غِذَاءٌ نَبَاتِيٌّ	غِذَاءٌ حَيَوَانِيٌّ
الغَلَالُ الْخُبْزُ...	زُبْدَةٌ حَلِيبٌ جُبْنٌ بَيْضٌ طَبَقُ الدَّجَاجِ

أُنَمِّمُ تَعْمِيرَ الْجَدُولِ.

الغِذَاءُ	مَصْدَرُهُ	وَضِيفَتُهُ
جُبْنٌ	يُحَقِّقُ نُمُوَ الْجِسْمِ
.....	نَبَاتِيٌّ	يَقِي الْجِسْمَ مِنَ الْأَمْرَاضِ
زَيْتٌ	يُوفِّرُ الطَّاقَةَ لِلْجِسْمِ

الإجابة:

الغذاء	مصدره	وظيفته
جُبْنٌ	حَيَوَانِيٌّ	يُحَقِّقُ نُمُوَ الْجِسْمِ
الْغِلَالُ وَالْخَضَرُ	نَبَاتِيٌّ	يَقِي الْجِسْمَ مِنَ الْأَمْرَاضِ
زَيْتٌ	نَبَاتِيٌّ	يُوفِّرُ الطَّاقَةَ لِلْجِسْمِ

- يَسْتَفِيدُ جِسْمُ الْإِنْسَانِ عِنْدَمَا تَكُونُ الْوَجْبَةُ الْغِذَائِيَّةُ مُتَوَازِنَةً.
أَقْتَرِحْ عَلَى كُرَّاسِي وَجْبَتَيْنِ مُتَوَازِنَتَيْنِ.

.....

الإجابة:

- وَجْبَةُ فُطُورِ الصَّبَاحِ: بَيْضٌ، جُبْنٌ، خُبْزٌ، زَيْتٌ، حَلِيبٌ، عَسَلٌ.
- وَجْبَةُ الْغَدَاءِ: أَرْزٌ، قِطْعَةٌ لَحْمٍ، خُبْزٌ، سَلْطَةٌ، غِلَالٌ.

أَعْلَمُ:

فُطُورُ الصَّبَاحِ هُوَ أَوَّلُ وَجْبَةٍ أَسَاسِيَّةٍ يَتَنَاوَلُهَا الطِّفْلُ فِي الْيَوْمِ وَتَكْمُنُ فَائِدَتُهُ فِي تَوْفِيرِ الطَّاقَةِ لِضَمَانِ النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ وَالذَّهْنِيِّ لِلتَّلْمِيزِ.

يَجِبُ أَنْ يَكُونَ الْغَدَاءُ مُتَوَازِنًا وَغَيْرَ دَسِيمٍ وَسَهْلٍ الْهَضْمِ حَتَّى يَتِمَكَّنَ الطِّفْلُ مِنْ مُتَابَعَةِ دُرُوسِ الْفَتْرَةِ الْمَسَائِيَّةِ بِكُلِّ نَشَاطٍ وَانْتِبَاهٍ.

الْعِشَاءُ هُوَ الْوَجْبَةُ الرَّئِيسِيَّةُ الثَّلَاثَةُ، يَجِبُ أَنْ تَكُونَ مُتَوَازِنَةً أَيْ أَنْ تَتَوَفَّرَ فِيهَا أَغْذِيَّةٌ مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ الثَّلَاثِ.