



## العنوان المحور 2: الدرس 1

السنة 3 من التعليم الاساسي المستوى

إيقاظ علمي نوع الدرس

تَعْرُفُ مَصَادِرِ الْأَغْذِيَةِ إِسْمُ الْدُّرْسِ

## المِحْوَرُ: التَّغْذِيَةُ

المَوْضُوعُ: مَصَادِرُ الْأَغْذِيَةِ: مَصْدَرٌ نَّبَاتِيٌّ – مَصْدَرٌ حَيَوَانِيٌّ.

الْهَدْفُ: تَعْرُفُ مَصَادِرَ الْأَغْذِيَةِ.

أَبْحَثُ:

- أَسَمِّي أَغْذِيَةً أُحِبُّهَا مِنْ مَصْدَرٍ نَّبَاتِيٍّ وَأَغْذِيَةً أُخْرَى أُحِبُّهَا مَصْدَرُهَا حَيَوَانِيٌّ.

الإجابة:

أُحِبُّ الْجُنُونُ (مَصْدَرٌ حَيَوَانِيٌّ)، الْعَسلُ (مَصْدَرٌ حَيَوَانِيٌّ)، الْغَلَالُ (مَصْدَرٌ نَّبَاتِيٌّ)

- أَذْكُرُ مِنْ بَيْنِ الْمُشْتَرَىَاتِ الَّتِي تَقْتَنِيهَا أُمِّي كُلَّ شَهْرٍ أَغْذِيَةً مَصْدَرُهَا حَيَوَانِيٌّ.

الإجابة:

الْيَاغُورُثُ – الْحَلِيبُ – الْبَيْضُ...

الاشْكالِيَّةُ:

قَالَتْ نَادِيَةُ لِأَمِّهَا: "أَنَا يَا أُمِّي أُفَضِّلُ الْأَغْذِيَةَ الَّتِي مَصْدَرُهَا نَبَاتِيٌّ لِأَنَّهَا أَكْثَرُ فَائِدَةً وَلَنْ أَكُلَّ سِوَاهَا".

هَلْ تُوَافِقُ نَادِيَةً؟ عَلَّلْ جَوابَكِ.

الإجابة:

لَا، لَا أُوَافِقُ نَادِيَةَ فِيمَا قَالَتْ لِأَنَّهُ لِاِكْتِمَالِ الْغِذَاءِ وَالْحُصُولِ عَلَى وَجْهَةِ صَحِّيَّةٍ مُّتَوازِنَةٍ يَجِبُ أَنْ نَأْكُلَ غِذَاءً مُّتَنَوِّعَ الْمَصَادِرِ مِنْهُ نَبَاتِيٌّ وَبَعْضُهُ حَيَوَانِيٌّ لِلْحُصُولِ

عَلَى بُنْيَةِ جَسْمٍ صِحِّيٍّ فَعِنْدَ حُدُوثِ أَيِّ نُقْصٍ فِي التَّغْذِيَةِ فَإِنَّ مُقاوِمَةَ الْجِسْمِ  
لِلأَمْرَاضِ تَكُونُ ضَعِيفَةً وَتَطُولُ أَعْرَاضُ الْمَرَضِ.

**أَتَشَبَّهُ:**

أَذْكُرُ الْأَغْذِيَةَ الَّتِي تَسْتَهِلُّكُمَا طِيلَةً يَوْمٍ:

- مِنْ مَصْدَرِ نَبَاتِيٌّ: .....

- مِنْ مَصْدَرِ حَيَوَانِيٌّ: .....

**الإجابة:**

- مِنْ مَصْدَرِ نَبَاتِيٌّ: خُبْزٌ - تُفَّاحٌ وَعِنْبٌ - عَصِيرٌ - كُسْكُسٌ.

- مِنْ مَصْدَرِ حَيَوَانِيٌّ: بَيْضٌ - جُبْنٌ - حَلِيبٌ - عَسلٌ.

أَذْكُرُ مُكَوِّنَاتِ الْوَجْبَةِ الَّتِي تُفَضِّلُهَا؟

.....

**الإجابة:**

أَفْضَلُ تَنَاؤلٌ وَجْبَةً عَدَاءً تَحْتَوِي عَلَى:

كُسْكُسٌ + سَلَطَةُ خُضَارٍ + غَلَالٌ + عَصِيرٌ.

لِمَاذَا تَتَنَوَّعُ الْأَغْذِيَةُ فِي الْوَجْبَةِ الْغِذَائِيَّةِ الْوَاحِدَةِ؟

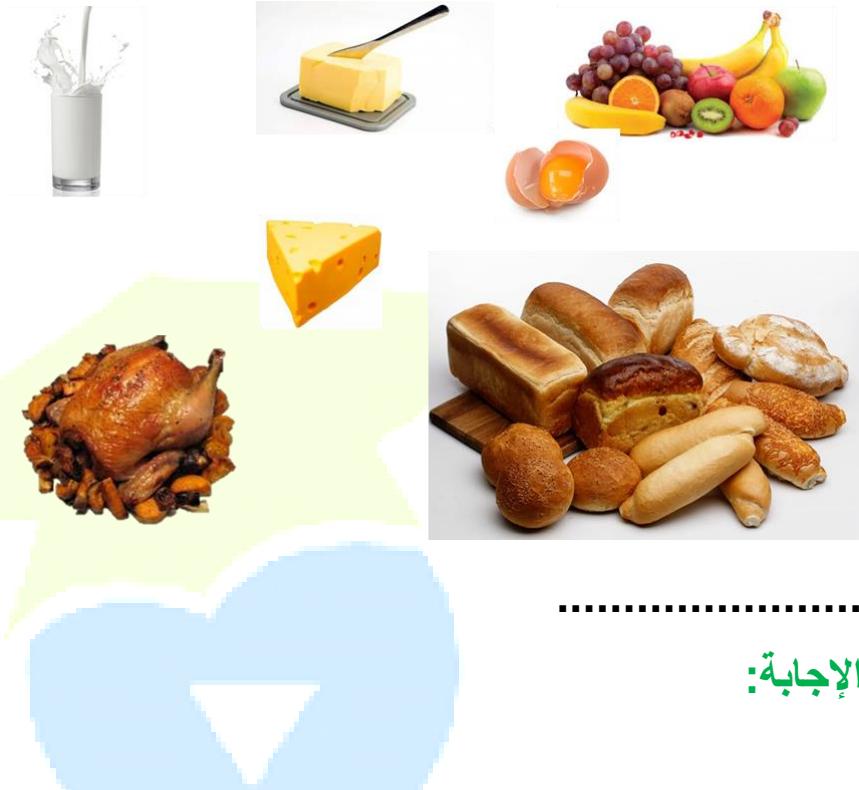
.....

**الإجابة:**

تَتَنَوَّعُ الْأَغْذِيَةُ فِي الْوَجْبَةِ الْغِذَائِيَّةِ الْوَاحِدَةِ كَيْ تَكُونَ مُتَوازنَةً وَتُوفِّرَ لَنَا الطَّاقَةَ،  
بِنَاءً الْجِسْمِ وَالْوِقَايَةِ.

**أَطْبَقُ:**

أَتَمَّلُ الصُّورَةَ وَأَصَنَّفُ الْأَغْذِيَةَ.



**الإجابة:**

غِذَاءٌ نَّبَاتِيٌّ	غِذَاءٌ حَيَوَانِيٌّ
الغلال الخنزير ...	زبدة حليب جبن بيض طبق الدجاج

أَتَمْ تَعْمِيرَ الْجَدَولِ.

الغِذَاء	مَصْدَرُهُ	وَظِيفَتُهُ
جبن	.....	يُحَقِّقُ نُموَّ الْجِسْمَ
.....	نباتي	يَقْيِي الْجِسْمَ مِنَ الْأَمْرَاضِ
زيت	.....	يُوفِّرُ الطَّاقَةَ لِلْجِسْمِ

الإجابة:

وظيفته	مصدره	الغذاء
يُحقق نمو الجسم	حيوانى	جبن
يقي الجسم من الأمراض	نباتي	الغلال والخضار
يوفر الطاقة للجسم	نباتي	زيت

- يستفيد جسم الإنسان عندما تكون الوجبة الغذائية متوازنة.  
اقتصر على كراسي وجبتين متوازنتين.

الإجابة:

- وجبة فطور الصباح: بيض، جبن، خبز، زيت، حليب، عسل.
- وجبة الغداء: أرز، قطعة لحم، خبز، سلطة، غلال.

أعلم:

فطور الصباح هو أول وجبة أساسية يتناولها الطفل في اليوم وتكون فائدته في توفير الطاقة لضمان النشاط البدني والذهني للתלמיד.

يجب أن يكون الغداء متوازناً وغير دسم وسهل الهضم حتى يتمكن الطفل من متابعة دروس الفترة المسائية بكل نشاط وانتباها.

العشاء هو الوجبة الرئيسية الثالثة، يجب أن تكون متوازنة أي أن تتوفّر فيها أغذية من المجموعات الثلاث.