



العنوان المحور: 2 الدرس: 2

السنة 3 من التعليم الأساسي

المستوى

الإيقاظ العلمي

نوع الدرس

تنوع الأغذية بالنسبة إلى الإنسان

إسم الدرس

التّغذية

الموضوع: تنوّع الأغذية بالنسبة إلى الإنسان.

الهدف: تبيّن ضرورة تنويع الغذاء بالنسبة إلى الإنسان

1. أبحث.

أذكر أغذية أتناولها في الصّباح.

(نَصْمُتُ 2 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

من الأغذية التي نتناولها في الصّباح: كأس من الحليب أو القهوة – الجبن – البيض – قطعة من الخبز – العسل – حبة فاكهة (موز، تفاح...).

أذكر أغذية أخرى أتناولها عند منتصف النّهار.

(نَصْمُتُ 2 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

من الأغذية التي نتناولها عند منتصف النّهار: المعكرونة – سلطة – قطعة من الخبز – تفاحة – كأس عصير.

أذكر أغذية مصدرها حيواني.

(نَصْمُتُ 2 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

الحليب - الجبن - البيض - اللّحم - العسل .

2. الإشكالية.

وضعت الأم على الطاولة هذه الأغذية.



لماذا نوّعت الأم الأغذية؟

(نَصْمُتُ 3 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

حرّضت الأمّ على تنويع الأغذية للحصول على وجّة صحّيّة فالغذاء يعتّبر صحّياً ومتوازناً إذا اشتمل على أغذية النمو وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية.

3. أَعْبَر.

أكتب أسباب تنوّع الأغذية.

(نَصَمُّثُ 3 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

من أسباب تنوّع الأغذية هو أن تفّي الوجبة بما يتطلّبه الجسم من غذاء. فتنويع الأغذية في كلّ وجّة يمكن الفرد من توفير ما يحتاج إليه جسمه من مواد بناء وطاقة ووقائيّة مع الماء والأملاح والفيتامينات.

4. أَثْبِت.

- أكتب أسماء أغذية من أصل حيواني تحتاجها عائلتنا.

(نَصَمُّثُ 2 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

إليكم بعض الأغذية الحيوانية التي تحتاج إليها عائلتنا هي: البيض - العسل - اللّحوم - اللّبن.

- أكتب أسماء أغذية من أصل نباتي تحتاجها عائلتنا.

(نَصْمُتُ 2 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

من الأغذية النباتية التي تحتاج إليها عائلتنا هي: الخبز - زيت الزيتون - الأرز
- الفواكه والخضروات...

- أخوك رياضي: اذكر أغذية يتناولها في الصّباح وعند منتصف النّهار ماذا لاحظت؟

(نَصْمُتُ 5 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

الأغذية التي يتناولها في الصّباح:

قطعة من الخبز الأسمري - كأس من الحليب - بيضتين - العسل - كأس من العصير الطازج.

الأغذية التي يتناولها عند منتصف النّهار:

الأرز الأسمري - الخضروات - بعض اللّحوم الحمراء أو السمك - الفواكه
نلاحظ أنّ الأغذية التي يتناولها أخي هي أغذية متنوعة المصدر يحرص من خاللها على توفير كمّيات مناسبة من البروتين والدهون والكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم إضافة للفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم.

- هل تعرف أسماء أغذية ضرورية لتوفير الطاقة للجسم، اذكر بعضها.

(نَصْمُتُ ٣ ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

الأغذية الضرورية لتوفير الطاقة للجسم:

- السكريات: المعجون - العسل ...

- النشويات: الخبز - العجين - الأرز ...

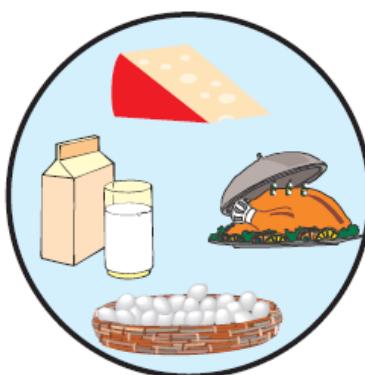
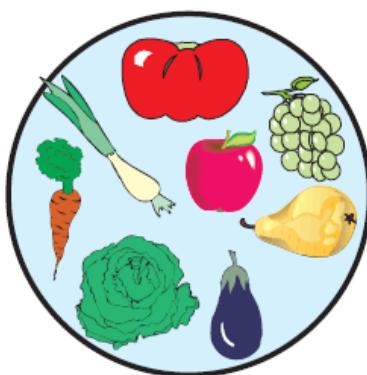
- الدهنيات: الشحوم - الزبدة - الزيوت النباتية كزيت الزيتون ...

5. أعلم.

- جسم الإنسان يحتاج إلى أغذية متنوعة بعضها يوفر له الطاقة الضرورية
لماقياً بمختلف الأعمال مثل الأغذية الغنية بالسكريات أو الدهنيات.

- إنني في مرحلة النمو لذلك يحتاج جسمي إلى أغذية تحقق ذلك مثل الأحم
والسمك والبيض واللحيف والجبن.

- أغذية ضرورية للوقاية مثل الخضر والغال.



6. أطّبِق.

- ماذا يفعل بعض النّاس بعد تناول وجبة العشاء. لماذا؟

(نَصْمُتُ 3 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

بعد تناول وجبة العشاء يجب أن نقوم بغسل الأسنان وتنظيفها جيّداً بالفرشاة وذلك للتخلص من بقايا الطّعام التي تبقى بين الأسنان وتسبّب تسوساً وأمراضًا لها.

- هل تتناول لمة؟

(نَصْمُتُ 1 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

نعم عادة ما أتناول لمة عند المساء.

- ممّا تتكون هذه اللّمة؟

(نَصْمُتُ 2 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

تتمثل اللّمة في كأس من العصير مع قطعة من المرطبات أو حبة من الفواكه.

- اذكر أغذية تتناولها في الصّباح.

(نَصْمُتُ 2 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

من الأغذية التي تتناولها في الصّباح: كأس من الحليب أو القهوة – الجبن – البيض – قطعة من الخبز – العسل – حبة فاكهة (موز، تفاح...)

- اذكر أغذية تتناولها عند منتصف النّهار.

(نَصْمُتُ 2 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

من الأغذية التي تتناولها عند منتصف النّهار: المعكرونة – سلطة – قطعة من الخبز – تفاحة – كأس عصير.

- اذكر أغذية تتناولها عند العشاء.

(نَصْمُتُ 2 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

من الأغذية التي تتناولها عند العشاء: صحن من الشربة – سلطة – قطعة من الخبز – كأس عصير.

- قارن بين مختلف المجموعات.

(نَصْمُتُ 5 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

نلاحظ أنّ وجبة فطور الصباح هي من أهم الوجبات الثلاثة لأنّها توفر لنا ما يحتاج إليه جسمنا للقيام بنشاطنا اليومي وهي متنوعة: الكالسيوم والسكريات والفيتامينات لكنها غنية بأغذية النمو كالحليب ومشتقاته والطاقة خاصة النشويات والسكريات (مرطبات عسل خبز عصيدة بسيطة....)

بينما تعتبر وجبة الغداء وجبة مكملة لوجبة الصباح فهي تمكن الجسم من موافقة نشاطه اليومي وتكون غنية بأغذية الطاقة (أرز خبز مكرونة كسكسي) وأغذية الوقاية (سلطة وغلال او عصير) وأغذية النمو مثل اللحم او السمك او البيض فكلّما ازداد النشاط ازدادت حاجة الجسم إلى الطاقة

أمّا عند العشاء فيكفي تناول وجبة خفيفة، تكون غنية بالخضر والفواكه وبعض شرائح اللحم او السمك (اغذية النمو والوقاية)

- انقل الجدول التالي وأكمله.

أغذية ضرورية للنمو	أغذية ضرورية للطاقة
بيض	خبز

(نَصْمُتُ 3 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

أغذية ضرورية للنمو	أغذية ضرورية للطاقة
بيض لحم سمك	خبز كيك مرطبات حلويات
الحليب ومشتقاته ماعدا الزبدة	العسل الكعك الدرع بوزة محلبية
البقوليات (الفول - الحمص - اللوبيا العدس...)	الزيوت النباتية عصيدة شكلطة المعجنات ك الكسكسي والمقرونة...

7. أقيّم مكتسباتي.

لم تجلس خلود مع عائلتها لتناول الغداء نادتها أمّها لنتغذى اعتذر قائلة: لقد أكلت شطيرة منذ قليل.

- ما رأيك فيما قامت به خلود؟ علّ جوابك.

(تصمّث 3 ثوانٍ على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحلّ).

الإجابة:

ما قامت به خلود يقوم به عدد كبير من الأطفال، يأكلون في أي ساعة من ساعات النهار، وهذا خطأ.

يجب الموااظبة على تناول الوجبات الرئيسية في اوقات مضبوطة تتخللها لمجة صباحية وآخرى مسائية فقط