

العنوان المحور: 2 الدرس: 2

المستوى السنة 3 من التعليم الاساسي

نوع الدرس الإيقاظ العلمي

إسم الدرس تنوع الأغذية بالنسبة إلى الإنسان

## التغذية

الموضوع: تنوع الأغذية بالنسبة إلى الإنسان.

الهدف: تبين ضرورة تنوع الغذاء بالنسبة إلى الإنسان

### 1. أبحث.

أذكر أغذية أتناولها في الصباح.

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

### الإجابة:

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

أذكر أغذية أخرى أتناولها عند منتصف النهار.

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

### الإجابة:

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

أذكر أغذية مصدرها حيواني.

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

**الإجابة:**

الحليب – الجبن – البيض – اللحم – العسل .

**2. الإشكالية.**

وضعت الأمّ على الطاولة هذه الأغذية.



لماذا نوّعت الأمّ الأغذية؟

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

### الإجابة:

حرصت الأم على تنويع الأغذية للحصول على وجبة صحيّة فالغذاء يعتبر صحيًا ومتوازنًا إذا اشتمل على أغذية النمو وأغذية الطاقة وأغذية الوقاية.

### 3. أعبّر.

أكتب أسباب تنوّع الأغذية.

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

### الإجابة:

من أسباب تنوّع الأغذية هو أن تفي الوجبة بما يتطلّبه الجسم من غذاء. فتنويع الأغذية في كلّ وجبة يمكّن الفرد من توفير ما يحتاج إليه جسمه من مواد بناء وطاقيّة ووقائيّة مع الماء والأملاح والفيتامينات.

### 4. أثبتّ.

- أكتب أسماء أغذية من أصل حيواني تحتاجها عائلتنا.

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

### الإجابة:

إليك بعض الأغذية الحيوانية التي تحتاج إليها عائلتنا هي: البيض – العسل – اللحوم – اللبن.

- أكتب أسماء أغذية من أصل نباتي تحتاجها عائلتنا.

(نصمتُ 2 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحل).

**الإجابة:**

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

- أخوك رياضي: اذكر أغذية يتناولها في الصباح وعند منتصف النهار ماذا لاحظت؟

(نصمتُ 5 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحل).

**الإجابة:**

الأغذية التي يتناولها في الصباح:

قطعة من الخبز الأسمر – كأس من الحليب – بيضتين – العسل – كأس من العصير الطازج.

الأغذية التي يتناولها عند منتصف النهار:

الأرز الأسمر – الخضروات – بعض اللحوم الحمراء أو السمك – الفواكه

نلاحظ أنّ الأغذية التي يتناولها أخي هي أغذية متنوّعة المصدر يحرص من خلالها 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.

(نصمتُ 3 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحل).

### الإجابة:

الأغذية الضرورية لتوفير الطاقة للجسم:

- السكريات: المعجون - العسل ...

- النشويات: الخبز - العجين - الأرز ...

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

### 5. أعلم.

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

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

- أغذية ضرورية للوقاية مثل الخضر والغلل.



## 6. أطيّق.

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

.....

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

### الإجابة:

بعد تناول وجبة العشاء يجب أن نقوم بغسل الأسنان وتنظيفها جيّدا بالفرشاة وذلك للتخلّص من بقايا الطّعام التي تبقى بين الأسنان وتسبّب تسوّسا وأمراضا لها.

- هل تتناول لمجة؟

.....

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

### الإجابة:

نعم عادة ما أتناول لمجة عند المساء.

- ممّا تتكوّن هذه اللّمجة؟

.....

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

### الإجابة:

تتمثّل اللّمجة في كأس من العصير مع قطعة من المرطّبات أو حبة من الفواكه.

- اذكر أغذية تتناولها في الصّباح.

.....  
(نصمتُ 2 ثواني 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...)

- اذكر أغذية تتناولها عند منتصف النّهار.

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

**الإجابة:**

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

- اذكر أغذية تتناولها عند العشاء.

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

**الإجابة:**

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



- قارن بين مختلف المجموعات.

.....  
(نصمتُ 5 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحل).

### الإجابة:

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

بينما تعتبر وجبة الغداء وجبة مكتملة لوجبة الصباح فهي تمكن الجسم من مواصلة نشاطه اليومي وتكون غنية بأغذية الطاقة (**ارز** خبز مكرونة كسكسي) واغذية الوقاية (سلطة وغلّال او عصير) واغذية 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 التّالي وأكمله.

أغذية ضروريّة للطّاقة	أغذية ضروريّة للنّمو
خبز	بيض

(نصمتُ 3 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحل).

## الإجابة:

أغذية ضرورية للطاقة	أغذية ضرورية للنمو
خبز كيك مرطبات حلويات	بيض لحم سمك
العسل الكعك الدرغ بوزة محلبية	الحليب ومشتقاته ماعدا الزبدة
الزيوت النباتية عصيدة شكلاطة المُعجّنات ك الكسكسي والمقرونة...	البقوليات (الفول – الحمّص – اللوبيا العدس...)

## 7. أقيم مكتسباتي.

لم تجلس خلود مع عائلتها لتناول الغداء نادتها أمها لتتغذى اعتذرت قائلة: لقد أكلت شطيرة منذ قليل.

- ما رأيك فيما قامت به خلود؟ علّل جوابك.

.....

(نصمتُ 3 ثواني على الأقل لإعطاء فرصة التفكير في الحل).

## الإجابة:

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

يجب المواظبة على تناول الوجبات الرئيسية في اوقات مضبوطة تتخللها لمجة صباحية واخرى مسائية فقط