

## مجموعات الغذاء

## أهمية الغذاء للجسم

الوقاية من الأمراض

النمو

يزود الجسم بالطاقة



❖ ما هي مجموعات الغذاء؟  
هي خمسة مجموعات رئيسية تحتوي على مواد ضرورية لصحة الجسم

البروتينات

الكربوهيدرات

مجموعات  
الغذاء

الدهون

الأملاح المعدنية

الفيتامينات



تابعونا على صفحة الفيسبوك  
للمزيد من الملفات التعليمية المجانية،  
جو أكاديمي الصفوف الأساسية

المعلمة: رغد أبو زيتون



## الكربوهيدرات



❖ ما هي الكربوهيدرات؟  
هي المصدر الرئيس للطاقة

❖ أين توجد الكربوهيدرات؟  
توجد في البطاطا ، المعكرونة ، الخبز ، التمر ، العنب ...

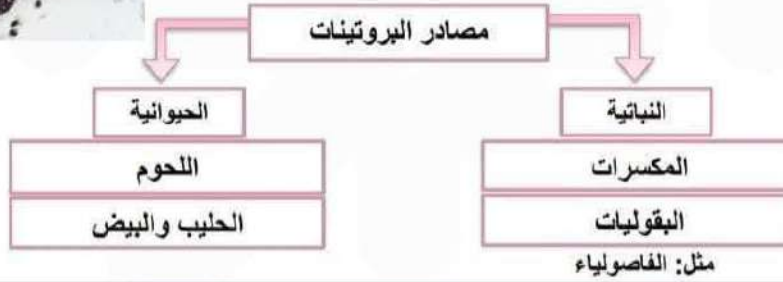
❖ ما هي الأنواع المعروفة للكربوهيدرات؟  
■ النشا  
■ السكر

## البروتينات



❖ ما أهمية البروتينات؟  
تساعد على نمو الجسم وبناءه

❖ كيف يمكن الحصول عليها؟



## الدهون



❖ ما أهمية الدهون؟  
تمد الدهون الجسم بالطاقة



تابعونا على صفحة الفيسبوك  
للمزيد من الملفات التعليمية المجانية،  
جو أكاديمي الصفوف الأساسية

المعلمة: رغد أبو زيتون



## الأملاح المعدنية



❖ ما أهمية الأملاح المعدنية؟

تدخل في تركيب بعض أجزاء الجسم ومكوناته

## أمثلة الأملاح المعدنية

## الحديد

❖ ما أهمية الحديد؟  
تكوين الدم

## مصادر الحديد

الخضروات الورقية

مثل: السبانخ

الكبد واللحوم الحمراء

## الكالسيوم

❖ ما أهمية الكالسيوم؟  
بناء عظام وأسنان قوية

## مصادر الكالسيوم

الحليب ومشتقاته

## الفيتامينات

❖ ما هي حاجة الجسم للفيتامينات؟

يحتاج الجسم الفيتامينات بكميات قليلة

❖ لماذا يحتاج الجسم الفيتامينات؟

لمساعدته على الوقاية من الأمراض والقيام بوظائف محددة

## أمثلة الفيتامينات

## فيتامين (C)

❖ ما أهمية فيتامين (C) ؟  
الوقاية من الرشح والنفلوزا

## مصادر فيتامين (C)

الليمون

البرتقال

## فيتامين (D)

❖ ما أهمية فيتامين (D) ؟  
بقاء العظام والأسنان قوية

## مصادر فيتامين (D)

الحليب ومشتقاته

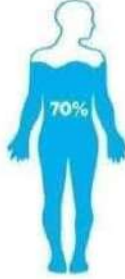
الأسماك

المعلمة: رغد أبو زيتون

تابعونا على صفحة الفيسبوك  
للمزيد من الملفات التعليمية المجانية،  
جو أكاديمي الصفوف الأساسية

❖ كم نسبة الماء في الجسم؟

70 %



❖ لماذا يحتاج الجسم الى الماء؟

لذابة المواد الغذائية ونقلها بين أجزاء الجسم المختلفة

❖ ما كمية الماء المناسب تناولها يوميا

(6 - 8) أكواب يوميا

❖ كيف يتأثر الجسم بنقص بعض الفيتامينات؟

نقص فيتامين (D) يسبب مرض الكساح الذي يصيب الأطفال ويجعل عظامهم لينّة وضعيفة ويسبب تقوّسها



❖ ما هو مرض الكساح؟

هو مرض يصيب الأطفال يجعل عظامهم لينّة وضعيفة ويسبب تقوّسها

❖ ما أهمية فيتامين (D) ؟

هو الذي يسهم في امتصاص الكالسيوم اللازم لبناء عظام وأسنان قوية

❖ علل :

يصيب الأطفال مرض الكساح الذي يسبب تقوّس العظام.

يسبب نقص فيتامين (D) الذي يسهم في امتصاص الكالسيوم اللازم لبناء عظام وأسنان قوية

❖ علل :

يُنصح بتعريض الجلد لأشعة الشمس لتنشيط تصنيع فيتامين (D) في الجسم

❖ ما سبب السمّنة؟

عند تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات .. الكمية الزائدة منها تُخزن في الجسم



❖ ما هو السبب الرئيسي للإصابة بمرض السكري؟

السمّنة

❖ ما الضرر الناجم عن الإكثار في تناول الحلويات؟

يضر بصحة الاسنان

❖ ما هي الامراض التي يتسبب فيها الإكثار من تناول الدهون؟

■ السمّنة

■ أمراض القلب



تابعونا على صفحة الفيسبوك  
للمزيد من الملفات التعليمية المجانية،  
جو أكاديمي الصفوف الأساسية

المعلمة: رغد أبو زيتون





## الغذاء المتوازن



❖ لماذا نتناول غذاء متوازن؟  
للمحافظة على صحة أجسامنا

❖ علل: يجب تناول أغذية متنوعة تشمل مجموعات الغذاء الخمس.  
لأنه لا يحتوي نوع واحد من الغذاء على جميع المواد اللازمة للجسم

❖ ما هو الغذاء المتوازن؟  
هو الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من مصادر مجموعات الغذاء جميعها

❖ ما المقصود بمصطلح طبقي؟  
هو طبق الغذاء الصحي وهو دليل غذائي في كثير من الدول  
فهو يرشدنا الى كيفية تحضير الوجبات الصحية الغذائية

❖ كيف يقسم الطبق الصحي؟  
يقسم الى أجزاء يمثل كل جزء منه الكمية التي يجب تناولها من الأغذية المتنوعة في أثناء اليوم

❖ ما أهمية طبق الغذاء الصحي؟  
• يرشدنا الى كيفية تحضير الوجبات الصحية الغذائية  
• كل جزء منه يمثل الكمية التي يجب تناولها من الأغذية المتنوعة في أثناء اليوم

❖ ما هي العادات الغذائية الصحية التي يجب اتباعها للمحافظة على صحتي؟

✓ اغسل الخضار والفواكه جيدا قبل أكلها



✓ اشرب كميات كافية من الماء



✓ تناول الغذاء الذي يعد في المنزل



✗ لا أكثر من تناول السكريات والحلويات



✗ اتجنب تناول الوجبات السريعة



✓ اقرأ بعناية المعلومات الغذائية المدونة على الاغذية المعلبة  
قبل شرائها ، وأنتهى الى تاريخ انتهاء صلاحيتها



تابعونا على صفحة الفيسبوك  
للمزيد من الملفات التعليمية المجانية،  
جو أكاديمي الصفوف الأساسية

المعلمة: رغد أبو زيتون

