



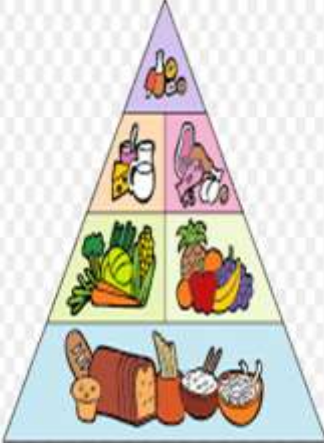
# الغذاء و الصحة



# الغذاء و الصحة

الدرس الأول:

تهيئة :



- 1- ما الغذاء الصحي ؟
- 2- أذكر أمثلة للغذاء الصحي؟
- 3- لماذا نتناول الغذاء الصحي في رأيك ؟
- 4- كيف يؤثر الغذاء على صحتنا إذا كان غير صحي ؟
- 5- هل تتبع برنامجًا غذائيًا ؟



سأل **عادِل** مُعلِّمَ العُلومِ: ما الغذاءُ الصّحيّ؟

أجاب **المُعلِّمُ**: يُعرفُ الغذاءُ الصّحيّ على أنّه مجموعةٌ مُتنوعةٌ من الأطعمةِ التي تُزوّدُ الجِسْمَ بالعناصرِ الغذائيةِ اللازمةِ للمحافظةِ على صحّتهِ، وتزويدهُ بالطّاقةِ، بالإضافةِ إلى توليدِ شعورٍ جيّدٍ لديهِ، وتشملُ هذهِ العناصرُ الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، بالإضافةِ إلى المعادن، والفيتامينات، والماء.



**عادِل**: ما فائدةُ الغذاءِ الصّحيّ لأجسامنا؟

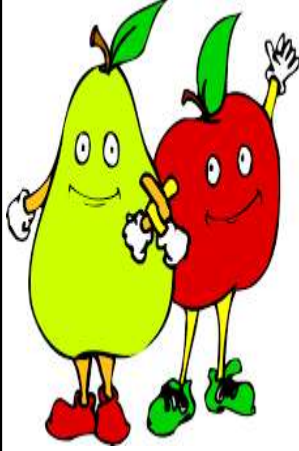
**المُعلِّمُ**: يُساعدُ إتباعُ نظامٍ غذائيّ صحيّ على الوقايةِ من الإصابةِ بسوءِ التّغذيةِ بمُختلفِ أشكالها، كما يُساعدُ على الوقايةِ من أمراضِ القلبِ و السرطان.

**عادِل**: ما النصائحُ و الإرشاداتُ التي يُمكننا إتباعها لنكونَ أصحاء؟

**المُعلِّمُ**: تناولُ الأطعمةِ الطازجةِ وتجنّبُ الأطعمةِ المُعالَجةِ. الأطعمةُ الطازجةُ تُوفّرُ العناصرَ الغذائيةَ الضروريّةَ للجِسْمِ، أمّا الأطعمةُ المُعالَجةُ فتزوّدُ الجِسْمَ بالطّاقةِ، والدهون، والسكرياتِ المُضافةِ، و ذلك يزيد من خطر الإصابةِ بأمراضِ القلب، والسُكريّ، و يجب أن يشملَ الغذاءُ الصّحيّ مجموعةً متنوّعةً من الأطعمةِ من المجموعاتِ الغذائيةِ الرئيسيّةِ، والتي تضمُّ كلاً من الفواكه، والخضروات، والحبوب الكاملة، ومُنتجاتِ الألبانِ قليلةِ الدّسم.

**عادِل**: شكراً يا أستاذ من اليوم سأتناولُ الغذاءَ الصّحيّ فقط و لن أتناولَ الطّعامَ السريعَ أبداً.

1- أجب عن الأسئلة الآتية:



ضع عنوانًا جديدًا لهذه الفقرة:

.....

2- مم يتكوّن الغذاء الصحي؟

.....

3- هل للغذاء الصحي فوائد؟

.....

4- أذكر بعض الإرشادات الصحيّة التي تعلمتها:

.....

5- فسر قول عادِل (شكرًا يا أستاذ من اليوم سأتناول الغذاء الصحي فقط).

.....

6- في أي حصّة سأل عادِلُ المُعلّم؟

.....

7- ما رأيك في شخصيّة عادِل؟

.....

8- أذكر ثلاث أفكار فرعية من الفقرة:



..... 1-

..... 2-

..... 3-

9- ماذا سيحدثُ إذا تناولَ جميعُ النَّاسِ غذاءً غيرَ صحيًّا؟

.....



## 2- المُفردات الجديدة

طاقة	كربوهيدرات	غذاء صحي
نظام غذائي صحي	الطعام السريع	فواكه
أمراض القلب	خضروات	أطعمة طازجة
سوء التغذية	دهون	منتجات الألبان



### 3- إقرأ الجُمْلَ الآتية ثمّ ضع علامة (√) أو (X) أمام العبارة المناسبة:

		1- سألَ عايدلَ مُعلّمَ الرّياضيّاتِ عن الغِذاءِ الصّحّي.
		2- يُساعدُ إتباعُ نظامِ غِذائيّ صِحّي على الوقايةِ مِنَ الإصابَةِ بِالأَمراضِ.
		3- الغِذاءُ الصّحّي مجموعةٌ مُتنوعةٌ مِنَ الأَطعمَةِ التي تُزوّدُ الجِسمَ بِالطّاقةِ.
		4- يجبُ تناولَ أَطعمَةٍ غيرِ طازِجةِ.
		5- الفواكِهَ، والخُضرواتُ، والخُبوبُ الكاملةُ غِذاءٌ صِحّي.
		6- كانَ عايدلُ يتناولُ طعامًا غيرَ صِحّيًّا قَبْلَ ذلكِ.
		7- البرجرُ و النّقانِقُ غِذاءٌ غيرَ صِحّي.
		8- الأَطعمَةُ المُعالِجَةُ والسُّكريّاتُ المُضافةُ لا تُزوّدُ الجِسمَ بِالطّاقةِ.



### 4- صل بين كُلِّ عبارتين مُتناسبتين:

مجموعةٌ مُتنوعةٌ مِنَ الأَطعمَةِ

1- الأَطعمَةُ الطازِجةُ تُوقِرُ

و لن يتناولَ الطّعامَ السّريعَ أبداً

2- الأَطعمَةُ المُعالِجَةُ تُزوّدُ  
الجِسمَ

العناصرِ الغِذائيّةِ الضّروريّةِ  
لِلجِسمِ

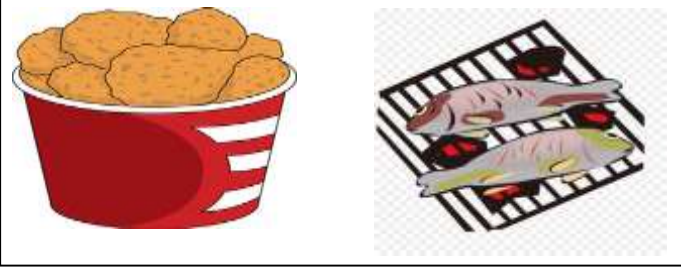
3- يُعرفُ الغِذاءُ الصِحّي على  
أنّه

بِالطّاقةِ، والدّهونِ، والسُّكريّاتِ  
المُضافةِ

4- سيتناولُ عايدلُ الغِذاءَ الصِحّي  
فقط

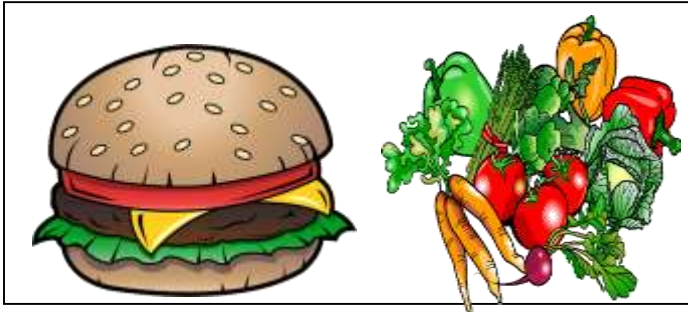
5- تراكيب جديدة:

كوّن جُملاً مُفيدةً مُستخدِمًا (مِن الآن سأتناولُ ..... فقط و لن أتناولَ ....  
أبدأً ) كما في المِثال:



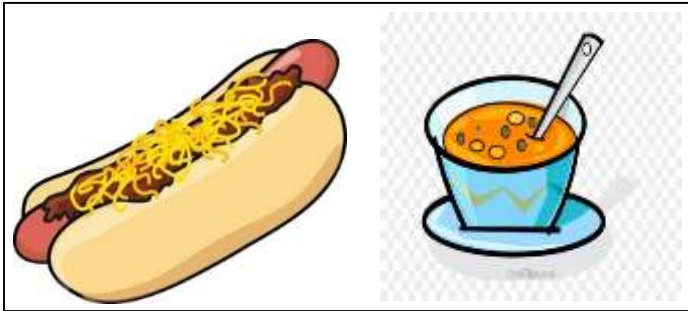
2- مِن الآن سأتناولُ ..... فقط  
و لن أتناولَ ..... أبدأً.

1- مِن الآن سأتناولُ سلطة الفواكه فقط  
ولن أتناولَ الحلوياتِ أبدأً.



4- مِن الآن سأتناولُ ..... فقط  
ولن أتناولَ ..... أبدأً.

3- مَن الآن سأتناولُ ..... فقط  
ولن أتناولَ ..... أبدأً.



6- .....  
.....

5- .....  
.....



## 6- اقرأ الفقرة الآتية و استخرج ما يلي:

### صحتي سرُّ سعادتِي

أقامتُ مُشرفةُ المقصفِ في إحدى المدارس برنامجًا يُسمى (صحتي سرُّ سعادتِي) ويهدفُ إلى توعية التلاميذ بأهمية وجبة الإفطار وتشجيعهم على تناولها وكذلك توضيح العلاقة بين وجبة الإفطار والتحصيل العلمي وتعزيز العادات الغذائية الصحيحة عند التلاميذ وتغيير العادات الخاطئة لديهم وقد شمل هذا البرنامج إعداد وجبات فطورٍ صحيَّة تشملُ على كُلِّ من ( البيض، الحليب، والخُبز، والفواكه المتنوعة،، والتَّمْر،،، والعصائر ) وتوزعُها على التلاميذ بالإضافة إلى كتابة عبارات تُبين أهمية الغذاء الصحي والمتوازن.



- 1- جُملة فعلية : .....
- 2- صفة: .....
- 4- ضمير مُتصل: .....
- 5- كلمة تنتهي بَـتاء مفتوحة : .....
- 6- حرف عطف: .....
- 7- فعل مضارع : .....
- 8- اسم مجرور: .....
- 9- اسم إشارة : .....
- 10- حرف جر: .....
- 11- ضد الصحيحة: .....
- 12- جمع وجبة: .....



7- أكتب تقريرًا من سبعة أسطر عن الغذاء الصحي:

.....

.....

.....

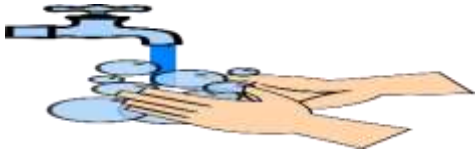
.....

.....

.....

.....

.....



8- حول الجُمْل الآتية إلى الماضي :

الجُمْلَة	تحويلها إلى صيغة الماضي
1- تتناولُ الأمُّ الغذاءَ الصحي.	.....
2- يُمارِسُ الرَّجُلُ التَّمارينَ الرِّياضيةَ.	.....
3- تشتري البِنْتانُ الفواكِةَ و الحُضرواتِ.	.....
4- يكتُبُ الأولادُ قائِمَةً مِنَ الأطِعمَةِ.	.....



9- حدد نوع الكلمة التي تحتها خط:



1- يَشْمِلُ برنامج الغذاء إعداد وجبات غذاء صحية.

يشمِلُ: .....  
صحية: .....

2- ما أهمية الغذاء الصحي و المتوازن و تأثيره على صحة الإنسان؟

الغذاء: .....  
على: .....



10- استخدم الكلمات الآتية في جمل مفيدة:

1- الغذاء: .....

2- طازج: .....

3- يتناول: .....

4- يتجنب: .....

5- الأمراض: .....

11- ضع سؤالاً لكل إجابة مما يأتي:



1- .....

نتناولُ الغِذاءَ الصّحي لنكونَ أقوياءَ و أصحاء.

2- .....

يُفضلُ الأطفالُ الطَّعامَ السّريعَ كثيرًا.

3- .....

تذهبُ الأمُّ إلى السُّوقِ لِشراءِ مُستلزماتِ الأسرةِ في الصّباح.

4- .....

يحصُدُ الفلاحونَ القمحَ لبيعه في السُّوقِ.



12- إملاً الفراغَ بالكلمةِ المُناسبة:



بِالأمراضِ

الطازجة

الإفطار

الطّاقة

الأطعمة



1- الغِذاءُ الصّحي يُزودُ الجِسمَ بـ.....

2- يشمِلُ الغِذاءُ الصّحي مجموعةً مُتنوعةً من .....

3- يُساعدُ إتِّباعُ نظامِ غِذائي صّحي على الوقايةِ من الإصابة .....

4- يجبُ توعيةُ التلاميذِ بأهميةِ وجبة .....

5- تناولُ الأطعمةِ ..... وتجنُّبُ الأطعمةِ المُعالجة.

13- عبّر عن رأيك في هذه الصُّور:

غذاء صحي



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

غذاء غير صحي



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## سوء التَغذية



.....

.....

.....

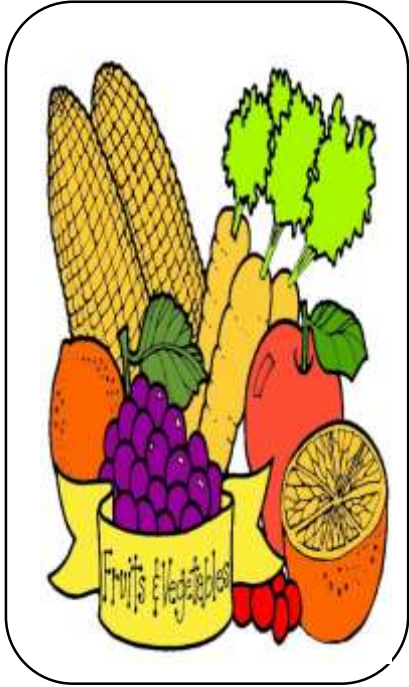
.....

.....

.....

.....

## الخُضروات و الفواكه



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



14- اُكْتُبْ مَا يُمَلَى  
عَلَيْكَ:

.....

.....

.....

.....

.....



اَعِدْ كِتَابَةَ الْإِمْلَاءِ بَعْدَ تَصْحِيحِ الْأَخْطَاءِ الْإِمْلَائِيَّةِ:

.....

.....

.....

.....

.....



## 15- مشاريع و إنجازات

صمم برنامجًا غذائيًا لزملائك لوجبتَي الفُطور و العشاء:

تصميم و انتاج بنت حامد 2019

معلمة لغة عربية لغير الناطقين بها

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:  
(( إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية ، أو علم  
ينتفع به ، أو ولد صالح يدعو له ))

عسى أن يكون عملي هذا علم ينتفع به وينال رضاكم و يساعدكم نتيجة  
لعدم وجود الكتب هذا العام.

فهو صدقة جارية لي و لوالدي و زوجي و أهلي جميعا و لكل من قال لا  
إله إلا الله محمدا رسول الله أعرفه و لا أعرفه و لجميع موتانا وموتى  
المسلمين و صلى الله على سيدنا محمد و على آله و صحبه أجمعين إلى  
يوم الدين.

