

الْوَحْدَةُ

6

تابعوا
صفحتي

Abeer ALmanaseer (المعلمة)
(عبير المناصير)
٢٨ ألف المتابعون ٤٨٠ ألف الأستاذات
يمكنكم منس عبير المناصير معلمة مواد العلوم لجميع
المستويات... و للاحياء التوسيعي Teacher Abeer

الغذاء والصحة

الفكرة العامة

يحتاج الإنسان إلى الغذاء لأداء الأنشطة المختلفة، والبقاء بصحة جيدة.

لماذا يحتاج الانسان الى الغذاء؟

١- لأداء الأنشطة المختلفة

٢- البقاء بصحة جيدة

تابعوا
مجموعتي

قائمة الدروس



الدَّرْسُ (1): مَجْمُوعَاتُ الْغِذَاءِ.

الدَّرْسُ (2): الْغِذَاءُ الْمُتَوَازِنُ.



أَتَهَيَّأُ

عَلَى مَاذَا يَحْتَوِي غِذَاؤُنَا؟

زهرة، بندورة، لحم، سمك، مكسرات، فطر مشروم،
 فلفل حلو و حار، بروكلي، فجل، خبز، رز، بطاطا،
 زيت، مشتقات الحليب، تمر، سبانخ، بقوليات.....
 فواكه وخضار



وُجُودُ النَّشَا وَالذُّهُونِ فِي الْغِذَاءِ

استكشف



2 **ألاحظ:** أيُّ المَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ تَحَوَّلَ فِيهَا لَوْنٌ مَحْلُولِ الْيُودِ إِلَى الْأَزْرَقِ الدَّاكِنِ؟

ملاحظة: محلول اليود او (لوعول) نفس الاسم

أرز مسلوق، قطعة بطاطا

4 **ألاحظ:** أيُّ المَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ تَرَكَتْ أَثَرًا دُهْنِيًّا عَلَى قِطْعَةِ الْوَرَقِ بَعْدَ الْفَرْكِ؟

زبدة، مايونيز، زيت نباتي

5 **أصنّف** المَوَادِّ الْغِذَائِيَّةَ الَّتِي لَاحَظْتُمُهَا إِلَى مَجْمُوعَتَيْنِ: مَوَادِّ غِذَائِيَّةٍ تَحْوِي النَّشَا، وَأُخْرَى تَحْوِي الذُّهُونَ.

ما اسم المادة التي تستخدم للكشف عن كل من:

النشا: محلول اليود (لوعول)

الدهون: ورق النشاف



الدَّرْس 1 مَجْمُوعَاتُ الْغِذَاءِ

الفكرة الرئيسة:

يُزَوِّدُ الْغِذَاءُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ
لِأَدَاءِ الْأَنْشِطَةِ الْمُخْتَلِفَةِ، وَبِالْمَوَادِّ
الضَّرُورِيَّةِ لِنُمُوِّهِ، فَضْلاً عَنْ وَقَايَتِهِ
مِنَ الْأَمْرَاضِ.

ما فوائد الغذاء؟

- 1- يزود الغذاء الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة
- 2- يزود الغذاء الجسم بالمواد الضرورية لنموه
- 3- فضلاً (بالإضافة الى) وقاية الجسم من الأمراض

المفاهيم والمصطلحات:

- مَجْمُوعَاتُ الْغِذَاءِ
(Food Groups)
- الْكَرْبوهيدرات
(Carbohydrates)

- الْبُرُوتِينَات (Proteins).
- الدُّهُونُ (Fats).
- الْفِيْتَامِينَات (Vitamins).
- الْأَمْلاحُ الْمَعْدِنِيَّةُ (Minerals).

مَجْمُوعَاتُ غِذَاءٍ مُتَنَوِّعَةٌ.

مَجْمُوعَاتُ الْغِذَاءِ الرَّئِيسَةِ

*ماذا يمثل الشكل ؟

قطاع دائري على شكل طبق مقسم لأجزاء
غير متساوية.

*كم عدد مجموعات الغذاء الرئيسة؟

تُصَنَّفُ إِلَى خَمْسِ مَجْمُوعَاتٍ رَّئِيسَةٍ.



*عدد مجموعات الغذاء الرئيسية؟

الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون،
والفيتامينات، والأملاح المعدنية.

*لماذا قسم القطاع لأجزاء غير متساوية؟

وذلك حسب حاجة الجسم لها من كل مجموعة من المجموعات الغذائية.

الكربوهيدرات

*أي المجموعات الغذائية الخمس تمثل الصورة؟



تُمثل الكربوهيدرات (Carbohydrates)

*ما أهمية الكربوهيدرات للجسم؟

تُمثل الكربوهيدرات مصدراً رئيساً للطاقة.

*وضح المقصود بالكربوهيدرات؟

هي احدى مجموعات الغذاء الرئيسية والتي

تمثل مصدرا رئيسا للطاقة.

*من أي المواد الغذائية يمكن الحصول على الكربوهيدرات؟

المواد الغذائية، مثل: البطاطا، والمعكرونة، والخبز، والتمر، والعنب.

*أذكر الأنواع المعروفة للكربوهيدرات؟

يُعدُّ النشا والسكر من أنواعها المعروفة.

*وضح: يُعدُّ النشا والسكر من أنواعها المعروفة؟

أي أن: أي مادة غذائية تحتوي على النشا والسكر هي من ضمن مجموعة الكربوهيدرات.

البروتينات

*أي المجموعات الغذائية الخمس تمثل الصورة؟

البروتينات (Proteins)

*ما أهمية البروتينات للجسم؟

تُسهِمُ البروتينات (Proteins) في

نُمو جِسْمي وبنائه

*وضح المقصود بالبروتينات؟

هي احدى مجموعات الغذاء الرئيسة والتي تسهم في نمو جسمي وبنائه.

*كيف يمكن الحصول على مجموعة البروتينات؟

من ١-مصادر حيوانية ٢-مصادر نباتية

*من أي المواد الغذائية يمكن الحصول على الكربوهيدرات؟

١-مصادر حيوانية متنوعة؛ مثل: اللحوم، الحليب، البيض.

٢-مصادر نباتية، منها: المكسرات، البقوليات مثل الفاصولياء.

الدهون

*أي المجموعات الغذائية الخمس تمثل الصورة؟

الدهون (Fats)

*ما أهمية الدهون للجسم؟

تَمُدُّ الدهون (Fats) الجِسْم بالطاقة.

*وضح المقصود بالدهون؟

هي احدى مجموعات الغذاء الرئيسة والتي

تمد الجسم بالطاقة.



*كيف يمكن الحصول على مجموعة الدهون؟

١-مصادر حيوانية (نحصل عليها من الحيوان) ٢-مصادر نباتية(نحصل عليها من النبات)

*من أي المواد الغذائية يمكن الحصول على الدهون؟

١-مصادر حيوانية مثل: الزبدة، السمك.

٢-مصادر نباتية مثل: المكسرات، الزيتون.

الأملاح المعدنية

*أي المجموعات الغذائية الخمس تمثل الصورة؟

الأملاح المعدنية (Minerals)

*ما أهمية الدهون للجسم؟

تدخل في تركيب بعض أجزائه ومكوناته.

*وضح المقصود بالأملاح المعدنية؟

هي احدى مجموعات الغذاء الرئيسة والتي يحتاج اليها

الجسم لأنها تدخل في تركيب بعض أجزائه ومكوناته.

*اذكر أمثلة على أملاح معدنية يحتاجها جسمي؟

١-ملح الكالسيوم ٢-ملح الحديد

*ما أهمية كل من الأملاح التالية؟

١-الكالسيوم: بناء عظام وأسنان قوية

٢-الحديد: تكوين الدم

*من أي المواد الغذائية يمكن الحصول على كل من الأملاح التالية؟

١-الكالسيوم؛ مصادره: الحليب ومشتقاته

٢-الحديد؛ مصادره: يوجد في الكبد، اللحوم الحمراء، والخضراوات الورقية منها السبانخ

مجموعة سلسلة التفوق في المنهاج الاردني دوسية التفوق في مواد العلوم الفصل الثاني

الفيتامينات

*أي المجموعات الغذائية الخمس تمثل الصورة؟ الفيتامينات (Vitamins)



*ما أهمية الفيتامينات للجسم؟

- ١-احتاجها جسمي بكميات قليلة (من ميزاته)
- ٢-مساعدة الجسم على الوقاية من الأمراض
- ٣-القيام بوظائف محددة

* اذكر أمثلة على فيتامينات يحتاجها جسمي مع ذكر أهميتها كل منها؟

- ١-فيتامين (D)؛ أهميته: يساهم في بقاء العظام والأسنان قوية.
- ٢-فيتامين (C)؛ أهميته: يساعد على من الرشح والانفلونزا.

*من أي المواد الغذائية يمكن الحصول على كل من الأملاح التالية؟

مِنَ الْمَصَادِرِ الْغَنِيَّةِ بِفَيْتَامِينِ (D): الْأَسْمَاكُ، وَالْحَلِيبُ وَمُشْتَقَّاتُهُ، وَصَفَارُ الْبَيْضِ. أَمَّا الْبُرْتُقَالُ وَاللَّيْمُونُ فَهُمَا مِنْ مَصَادِرِ فَيْتَامِينِ (C).

✓ **أَتَحَقَّقُ:** أَذْكُرُ أَسْمَاءَ مَجْمُوعَاتِ الْغِذَاءِ، مُبَيِّنًا أَهْمِيَّةَ كُلِّ مِنْهَا لِلْجِسْمِ.

١-مجموعة الكربوهيدرات: تزويد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة.

٢-مجموعة البروتينات: تزويد الجسم بالمواد اللازمة لنموه وبناءه.

٣-الدهون: تزويد الجسم بالطاقة.

٤-مجموعة الأملاح المعدنية: تساهم في تركيب بعض أجزاء الجسم ومكوناته.

٥-مجموعة الفيتامينات: المساعدة على الوقاية من الأمراض.

الماء



*هل يعتبر الماء مادة غذائية؟ لا

*ما نسبة الماء في جسمي؟ 70%

*ما أهمية الماء للجسم؟

١- يحتاج الجسم الى الماء لاذابة المواد.

٢- نقل المواد بين أجزاء الجسم المختلفة.

*كم عدد الأكواب التي يجب أن أحرص على تناولها؟

(8-6) أكواب من الماء يوميا.

تَأْثِيرُ نَقْصِ بَعْضِ الْمَوَادِّ فِي الْغِذَاءِ أَوْ زِيَادَتِهَا فِي صِحَّةِ الْجِسْمِ

*ماذا تشاهد في الصورة؟ وما اسم هذا المرض؟

مشكلة صحية بسبب نقص بعض الفيتامينات، اسم المرض الكساح يصيب الأطفال.

*ما سبب إصابة الأطفال بمرض الكساح؟

نقص بعض الفيتامينات مثل نقص فيتامين (D).

*ما أعراض مرض الكساح عند الأطفال؟

١- يجعل عظامهم لينة وضعيفة ٢- ويسبب تقوسها

*ما أهمية فيتامين (D)؟

يسهم فيتامين (D) في امتصاص الكالسيوم اللازم لبناء عظام وأسنان قوية.

*لماذا ينصح بتعريض الجلد لأشعة الشمس؟

لأنها تساعد في تنشيط تصنيع فيتامين (D) في الجسم.

تَقَوُّسٌ

* ما أثر تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات على الصحة؟

١- تخزين الكمية الزائدة من الكربوهيدرات في الجسم، ما يسبب السمنة وأمراض عدة.

* ما الأمراض التي يصاب بها الجسم بسبب تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات؟

١- السمنة التي تعد سببا رئيسا للإصابة بأمراض عدة، منها السكري.



* الى ماذا يؤدي الاكثار من تناول الحلويات على الصحة؟

يؤدي الاكثار من تناول الحلويات يضر بصحة الأسنان.

* الى ماذا يؤدي الاكثار من تناول الدهون على الصحة؟

يؤدي الاكثار من تناول الدهون الى الإصابة بالسمنة وأمراض القلب.

مراجعة الدرس

1 **الفكرة الرئيسة:** ما فوائد الغذاء؟

١- يزود الغذاء الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة.

٢- يزود الغذاء الجسم بالمواد الضرورية لنموه.

٣- فضلا (بالإضافة الى) وقاية الجسم من الأمراض.

2 **المفاهيم والمصطلحات:** أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

● المصدّر الرئيس للطاقة، مثل: النشا، والسكر **الكربوهيدرات**

● يحتاج إليها جسمي بكميات قليلة؛ لمساعدته على الوقاية من الأمراض: **الفيتامينات**.

3 **استنتج:** هل تختلف حاجة جسمي إلى المواد الغذائية باختلاف فصول السنة؟

نعم؛ ففي فصل الصيف يحتاج جسمي أكثر الى الماء والسوائل لشعوري بالعطش، وزيادة التعرق،

في حين يحتاج الى الغذاء أكثر في فصل الشتاء، ولا سيما الأغذية التي تمدني بالطاقة

مثل الكربوهيدرات، والدفع مثل الدهون.

4 أصمّم ملصقاً أضع فيه صور الأغذية المفيدة لجسمي.



5 التفكير الناقد: يتجنب بعض الأشخاص تناول مصادر الكربوهيدرات، أئين رأيي في ذلك.

تعد المواد الغنية بالكربوهيدرات (مصادر الكربوهيدرات) مهمة للجسم؛ لأنها تمدّه بالطاقة، تحوي مصادر الكربوهيدرات مواد أخرى مهمة من مجموعات الغذاء، مثل الفيتامينات؛ لذا يجب تناول الكربوهيدرات، ولكن بكميات معتدلة؛ لأن الاكثار منها يسبب السمنة، ويضر بصحة الجسم والأسنان.

6 أختار الإجابة الصحيحة: الصورة التي تمثل وجبة صحيّة هي:



الإجابة

أَسْئَلَةٌ مِنَ الْإِخْتِبَارَاتِ الدَّوْلِيَّةِ

السُّؤال الأول: أختار الإجابة الصحيحة:

1. إحدى الآتيّة تُمثّل مَصْدَرًا جَيِّدًا لِلْكَرْبوهَيْدْرَاتِ:

(أ) الخَسُّ.

(ب) المَعْكرونة.

(ج) الشاي.

(د) الحليب.

2. إحدى الآتيّة تُمثّل مَصْدَرًا جَيِّدًا لِلْكَالسيوم:

(أ) الزُبْدَة.

(ب) الحليب.

(ج) المَشْرُوبَاتُ الغَازِيَّة.

(د) الشاي.

3. إحدى الآتيّة تُمثّل أَفْضَلَ مَصْدَرٍ لِلدَّهون:

(أ) الأَرُزُّ.

(ب) السَّبَانِخُ.

(ج) الفول.

(د) الزُبْدَة.

السُّؤال الثاني: في ما يأتي قائمةٌ تحوي أسماءَ بَعْضِ المَوَادِّ الغِذائيّة:

بطاطا، حليب، أرز، لحوم، بيض، موز.

أصنّف هذه المَوَادِّ الغِذائيّة إلى مجموعتين.

المجموعة رقم	كربوهيدرات	المجموعة رقم	بروتينات
بطاطا		حليب	
أرز		لحوم	
موز		بيض	

أكتبُ الخاصيّة التي اعتمدتُ عليها لِتَصْنِيفِ هذه المَوَادِّ.

تصنف المواد الغذائية في المجموعة رقم (١) الى كربوهيدرات، في حين تصنف المواد الغذائية

في المجموعة رقم (٢) الى بروتينات.

الدرس 2 الغذاء المتوازن

قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف، الآية 31].

المفاهيم والمصطلحات:

- طبقي (My Plate).
- الغذاء المتوازن (Balanced Diet).

الفكرة الرئيسة:

نتناول غذاءً متوازنًا للمحافظة على صحة أجسامنا.

ما أهمية تناول غذاء متوازن؟
للمحافظة على صحة أجسامنا

ما الغذاء المتوازن؟ الغذاء المتوازن (Balanced Diet).

* لماذا يجب تناول أغذية متنوعة تشمل مجموعات الغذاء الخمس؟

لأنه لا يحتوي نوع واحد من الغذاء على جميع المواد اللازمة للجسم.

* وضح المقصود بالغذاء المتوازن؟

هو الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء.

✓ **أَتَحَقَّقُ:** ما المقصود بالغذاء المتوازن؟

يطلق على الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء.



طَبَقِي (My Plate)

*ما الأهمية ل استعمال طبق الغذاء الصحي؟

يستعمل طبق الغذاء الصحي بوصفه دليلا غذائيا في كثير من الدول، فهو يرشدنا الى كيفية تحضير الوجبات الصحية.

*وضح المقصود ب (طبقي أو My Plate)؟

هو دليل غذائي ذو شكل دائري، مقسم الى أجزاء تتناسب في حجمها مع كمية الغذاء التي يجب تناولها من مجموعات الأغذية المتنوعة في أثناء اليوم.

*ماذا تمثل الألوان في الشكل الآتي؟



١- الأخضر: الخضراوات ٢- البني: الحبوب

٣- الأحمر: الفواكه ٤- البنفسجي: البروتين

٤- الأزرق: اللبن

*ارسم طبق صحي مبينا مجموعات الغذاء؟

✓ **أَتَحَقَّقُ:** كَيْفَ يُسَاعِدُنِي طَبَقُ الْغِذَاءِ الصَّحِّي عَلَى التَّخْطِيطِ لِغِذَاءٍ مُتَوَازِنٍ؟



هو دليل غذائي ذو شكل دائري، مقسم الى أجزاء تتناسب في حجمها مع كمية الغذاء التي يجب تناولها من مجموعات الأغذية المتنوعة في أثناء اليوم.

صِحَّتِي فِي غِذَائِي



▲ أَشْرَبُ كَمِّيَّاتٍ كَافِيَةً مِنَ الْمَاءِ.



▲ أَتَنَاوُلُ الْغِذَاءَ الَّذِي يُعَدُّ فِي الْمَنْزِلِ.



▲ أَقْرَأُ بِعِنَايَةِ الْمَعْلُومَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْمُدَوَّنةِ
عَلَى الْأَغْذِيَةِ الْمُعَلَّبَةِ قَبْلَ شِرَائِهَا، وَأَنْتَبِهُ
إِلَى تَارِيخِ انْتِهَاءِ صِلَاحِيَّتِهَا.



▲ أَغْسِلُ الْخُضَارَ وَالْفَوَاكِهَ جَيِّدًا قَبْلَ أَكْلِهَا.



▲ أَتَجَنَّبُ تَنَاوُلَ
الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ.

▲ لَا أَكْثُرُ مِنْ تَنَاوُلِ
السَّكَائِرِ وَالْحَلْوَيَاتِ.



✓ **أَتَحَقَّقُ:** أَذْكُرُ ثَلَاثَ عَادَاتٍ غِذَائِيَّةٍ صَحِيَّةٍ يَتَعَيَّنُ عَلَيَّ اتِّبَاعُهَا لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّتِي.

١- أَتَنَاوُلُ الْغِذَاءَ الَّذِي يُعَدُّ فِي الْمَنْزِلِ. ٢- أَشْرَبُ كَمِّيَّاتٍ كَافِيَةً مِنَ الْمَاءِ

٣- أَغْسِلُ الْخُضَارَ وَالْفَوَاكِهَ جَيِّدًا قَبْلَ أَكْلِهَا.

املا الجدول التالي بما يناسبه:

عادات غذائية يجب تجنبها	عادات غذائية يجب اتباعها
الاكثار من تناول الوجبات السريعة	أتناول الغذاء الذي يعد في المنزل
الاكثار من تناول السكاكر والحلويات	أشرب كميات كافية من الماء
	أغسل الخضار والفواكه جيدا قبل أكلها
	أقرأ بعناية المعلومات الغذائية المدونة على الأغذية المعلبة قبل شرائها وانتبه الى تاريخ انتهاء صلاحيتها.

مراجعة الدرس

1 الفكرة الرئيسة: ما أهمية تناول الغذاء المتوازن؟

تزويد الجسم بجميع المواد الغذائية التي تزيده صحة، وعدم الاكثار من تناول الأطعمة التي تسبب الأمراض.

2 المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

- مفهوم يُطلق على الغذاء الذي يتكوّن من كمّيات مناسبة من مصادر كلّ مجموعة من مجموعات الغذاء الخمس: (الغذاء المتوازن).
- شكّل مقسّم إلى أجزاء يتناسب حجم كلّ منها مع كمّية الغذاء التي يجب تناولها من مجموعات الغذاء المتنوّعة: (طبق الصباحي).

3 أذكر معلومتين من بطاقات المعلومات المدوّنة على المنتجات الغذائية.

١- كميات المواد الغذائية الموجودة فيها. ٢- تاريخ الإنتاج، تاريخ الانتهاء.

4 التفكير الناقد: ماذا يحدث لو اقتصر غذائي على نوع واحد من الغذاء؟

عدم حصول جسمي على جميع المواد الغذائية التي تبقى بصحة جيدة، واصابتي بأمراض نتيجة الاكثار من تناول هذا النوع.

5 أطرح سؤالاً إجابته غسل الخضار والفواكه.

اذكر عادة غذائية صحية يجب علي اتباعها.

مراجعة الوحدة

1 المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

● مجموعة غذائية تضم منتجات حيوانية مثل اللحوم، ومنتجات نباتية مثل الفاصولياء: (.....) البروتينات.

● ملح معدني يلزم جسمي لبناء عظام وأسنان قوية: (.....) الكالسيوم.

2 استنتج: أكتب اسم مجموعة الغذاء التي تمدني بالمواد اللازمة لكل مما يأتي:

● الوقاية من الأمراض. الفيتامينات

● بناء العضلات ونموها. البروتينات

● توفير الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية. الكربوهيدرات والدهون

3 التفكير الناقد: يعتقد بعض الأشخاص أن الغذاء الصحي يعني تناول كميات متساوية من

المجموعات الغذائية المختلفة. هل يعزز طبق الغذاء الصحي هذا الاعتقاد؟ أبرر إجابتي.

لا فالطبق الصحي مقسم الى أجزاء غير متساوية، يمثل حجم كل جزء منها

كمية الغذاء المناسبة التي يجب تناولها من مجموعات الغذاء الخمس خلال اليوم.

4 أقرأ الجمل الآتية التي تشير إلى العادات الغذائية للعناية بصحة الجسم، ثم أملأ الفراغ

فيها بما هو مناسب من كلمات، ثم أستعملها لحل الأسئلة:

١- السكاكر

٢- غسل

٣- الماء

٤- التمارين

٥- انتهاء

4 أقرأ الجُمْلَ الآتِيَةَ الَّتِي تُشِيرُ إِلَى الْعَادَاتِ الْغِذَائِيَّةِ لِلْعِنَايَةِ بِصِحَّةِ الْجِسْمِ، ثُمَّ أَمْلَأُ الْفَرَاغَ فِيهَا بِمَا هُوَ مُنَاسِبٌ مِنْ كَلِمَاتٍ، ثُمَّ أَسْتَعْمِلُهَا لِحَلِّ الْأُحْجِيَّةِ:

1. لَا أَكْثُرُ مِنْ تَنَاوُلِ وَالْحَلَوِيَّاتِ.

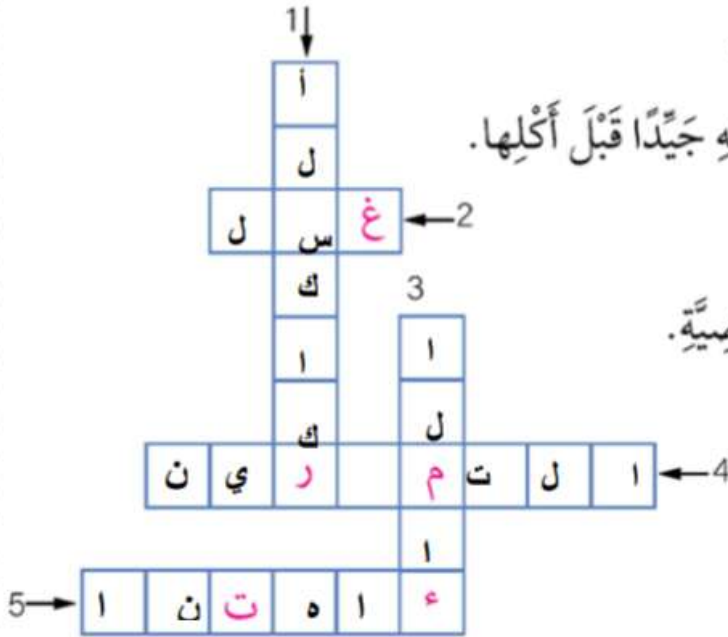
2. أَحْرِصُ عَلَى الْخُضَارِ وَالْفَوَاكِهِ جَيِّدًا قَبْلَ أَكْلِهَا.

3. أَشْرَبُ كَمِّيَّاتٍ كَافِيَةً مِنْ

4. أُمَارِسُ بَعْضَ وَالْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ.

5. أَنْتَبِهْ إِلَى تَارِيخِ الصَّلَاحِيَّةِ

الْمُدَوَّنِ عَلَى الْأَغْذِيَّةِ الْمُعْلَبَةِ.



5 يُمَثِّلُ الشَّكْلُ الْمُجَاوِرُ تَجَرُّبَةً لِأَحَدِ الْعُلَمَاءِ، اسْتَعْمَلَ

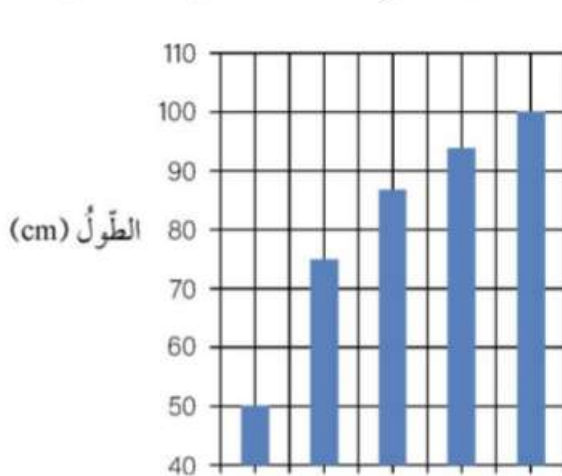
فِيهَا مَحْلُولَ الْيُودِ (لُغُول) لِلْكَشْفِ عَنْ وُجُودِ إِحْدَى مَجْمُوعَاتِ الْغِذَاءِ فِي الْمَوْزِ. أَتَنَبَّأُ بِاسْمِ مَجْمُوعَةِ الْغِذَاءِ

الَّتِي أَرَادَ الْعَالِمُ الْكَشْفَ عَنْهَا.

الكربوهيدرات

6 يُسَاعِدُ تَنَاوُلَ الْحَلِيبِ عَلَى النُّمُوِّ الصَّحِيحِ. أَدْرُسُ الرَّسْمَ الْبَيَانِيَّ الْمُجَاوِرَ الَّذِي يُبَيِّنُ

مُعَدَّلَ الطَّوْلِ (cm) فِي السَّنَاتِ الْأُولَى مِنْ عُمُرِ الطِّفْلِ، ثُمَّ أَجِيبُ عَنِ السُّؤَالَيْنِ الْآتِيَيْنِ:



• كَمْ مُعَدَّلُ طَوْلِ الطِّفْلِ حَدِيثِ

الْوِلَادَةِ؟ **50cm**

• **أَحْلُلْ:** لِمَاذَا يَعْتَمِدُ غِذَاءُ

الْأَطْفَالِ فِي السَّنَةِ الْأُولَى عَلَى

الْحَلِيبِ؟

لأن معدلات النمو لديهم تكون سريعة كما يظهر في الرسم البياني اذ ازداد معدل طول الطفل (٢٥سم) ليصبح ٧٥ سم، ولأن الحليب يحتوي على العناصر التي تساعد الجسم والعظام على النمو، مثل: البروتينات، وأملاح الكالسيوم وفيتامين (D).

هذا الملف منقول من

(المعلمة عبير المناصير)

مع تحيات منتديات صقر الجنوب التعليمية

www.jnob-jo.com