



تلخيص مادة العلوم الصف الخامس

من إعداد : حمزة الحريري

مواضيع الوحدة السادسة : الغذاء والصحة

الدرس الأول : مجموعات الغذاء

الدرس الثاني : الغذاء المتوازن



الدَّرْسُ 1 مَجْمُوعَاتُ الْغِذَاءِ

عدد مجموعات الغذاء الرئيسية ؟

- 1- الكربوهيدرات
- 2- البروتينات
- 3- الدهون
- 4- الفيتامينات
- 5- الأملاح المعدنية



الكربوهيدرات : Carbohydrates

وضح المقصود بالكربوهيدرات :

هي مجموعات غذاء ضرورية لأمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة

عدد الأنواع المعروفة للكربوهيدرات ؟

1- النشا 2- السكر

عدد بعض المواد الغذائية التي توجد فيها الكربوهيدرات ؟

1- البطاطا 2- العنب 3- الخبز 4- المعكرونة 5- التمر



البروتينات : Proteins

وضح المقصود بالبروتينات؟

هي مجموعة غذاء ضرورية لأمداد الجسم بالمواد اللازمة لنمو ونباته

الى ماذا تنقسم البروتينات؟

1- حيوانية 2- نباتية

عدد أمثلة على البروتينات الحيوانية و النباتية

حيوانية : البيض، اللحوم، الحليب ومشتقاتها

نباتية : المكسرات والبقوليات مثل الفاصولياء



الدهون : Fats

وضح المقصود بالدهون :

هي مواد ضرورية لأمداد الجسم
بالمواد اللازمة لنموه ونباته

الى ماذا تنقسم الدهون؟

1- حيوانية 2 - نباتية

اذكر امثلة على الدهون الحيوانية و النباتية

الحيوانية : الزبدة، السمك

النباتية : المكسرات والزيتون



الأملاح المعدنية : Minerals

يحتاج إليها الجسم ،تدخل في تركيب بعض أجزائه ومكوناته

اذكر مثال على الأملاح المعدنية

- يحتاج الجسم إلى الكالسيوم لبناء عظام اسنان قوية
- تحتاج إلى الحديد لتكوين الدّم

اذكر مصادر الأملاح المعدنية

1- الكالسيوم 2- الحديد

اذكر امثلة على الكالسيوم والحديد

الكالسيوم : الحليب ومشتقاته من مصادر
الحديد : الكبد، اللحوم الحمراء ، الخضروات
الورقية منها السبانخ

الفيتامينات : Vitamins

اذكر أهمية الفيتامينات

•يحتاجها الجسم بكميات قليلة

•-تساعد الجسم على الوقاية من الأمراض والقيام بوظائف
محددة

ملاحظة :

يؤدي نقص الفيتامينات إلى مشاكل صحية مثل مرض الكساح .

مرض الكساح :مرض يصيب الأطفال ويجعل عظامهم لينة وضعيفة ويسبب تقوسها نتيجة نقص فيتامين D



يعد الماء مادة غذائية ولكنه يشكل نسبة 70% من الجسم ،ويحتاج الجسم إلى الماء إذابة المواد ونقلها بين أجزائه المختلفة،ينظم درجة حرارة الجسم ،ولذلك أحرص على تناول (6-8)أكواب من الماء يوميا .

إجابات مراجعة الدرس :

١- يزود الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة وبالمواد الضرورية لنموه ،ويقيه من الأمراض .

٢- الكربوهيدرات /الفيتامينات

٣-نعم تزداد حاجتنا لتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والدهون في فصل الشتاء وذلك لتعويض الطاقة والحرارة التي يفقدها الجسم بسبب انخفاض درجة الحرارة .

٥- لأنه لا يحتوي النوع الواحد من الغذاء على جميع المواد اللازمة للجسم لذا يجب تناول أغذية متنوعة تشمل مجموعات الغذاء الخمس .

٦- أ

الدَّرْسُ 2 الغِذاءُ المُتَوَازِنُ

الغذاء المتوازن

وضح المقصود بالغذاء المتوازن؟

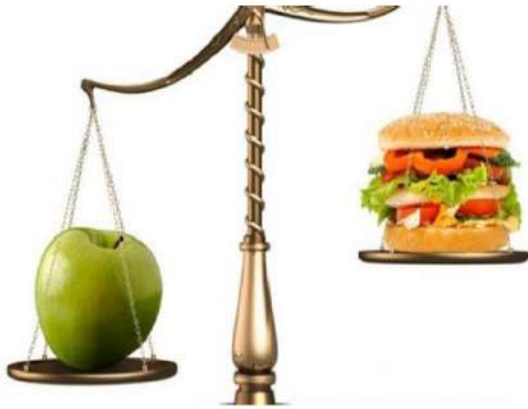
هو الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء .



كيف يمكنني معرفة الكمية المناسبة التي يجب تناولها
من كل مجموعة غذائية؟

يستعمل طبق الغذاء الصحي بوصفه دليل غذائي فهو يرشدنا إلى
كيفية تحضير الوجبات الصحية الغذائية. ويقسم هذا الطبق إلى
أجزاء يمثل حجم كل منها الكمية التي يجب تناولها من الأغذية
المتنوعة في أثناء اليوم

ما هي العادات الغذائية الصحية التي يجب اتباعها
للمحافظة على صحتي :



1- كميات كافية من الماء 2- غسل الخضراوات والفواكه جيدا قبل أكلها

3- تناول الغذاء الذي يعد في المنزل 4- تجنب تناول الوجبات السريعة

5- عدم الإكثار من تناول السكاكر والحلويات 6- عدم الإكثار من تناول المشروبات الغازية

7- قراءة المعلومات الغذائية المدونة على الأغذية المعلبة قبل شرائها والانتباه إلى تاريخ انتهاء

حل مراجعة الدرس

١- للمحافظة على صحة أجسامنا

٢- الغذاء المتوازن /طبق الغذاء الصحي (طبيقي)

٣- توضح مقدار السعرات الحرارية الموجودة في كمية معينة من المنتج /تاريخ الصلاحية /يتم توضيح المواد الحافظة والملونات في المنتج

٤- لا يستفيد جسمي لأن النوع الواحد لا يحتوي على جميع المواد اللازمة للجسم .

٥-من العادات الغذائية الصحية التي يجب اتباعها للمحافظة على صحتي .

مراجعة الوحدة

١- البروتينات /الكالسيوم

٢-الفيتامينات/البروتينات

/الكربوهيدرات والدهون

٣- لا ،يجب تناول كمية محددة من كل مجموعة غذائية .

٤-

١-السكاكر ٢-غسل ٣-الماء ٤-التمارين

٥-إنهاء

٥-الكربوهيدرات

٦- 50cm /لأنه يمد الجسم بالكالسيوم
الضروري لبناء العظام القوية

اسئلة عن الوحدة :
ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1. أحد الآتية تمد جسمك بأملاح الحديد؟
أ. البقوليات ب. اللحوم ج. البيض
2. مرض يصيب الأطفال ويجعل عظامهم لينة؟
أ. السرطان ب. الكساح ج. السكري

- املا الفراغ فيما يأتي :
1. ينتج نقص الأملاح المعدنية في جسم الإنسان الى.....،.....
 2. مثال على الأغذية الغنية بالكالسيوم.....

المملكة الأردنية الهاشمية

منتديات

www.jnob-jc.com