



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





الوجبات الصحية الخفيفة

غذائي



تناولتُ فطوري الساعة ٦ صباحًا.

أَكَلْتُ: + +

تناولتُ عشاءي الساعة ٨ مساءً.

أَكَلْتُ: + +

حساء + سلطة + خبز + خضراوات

تناولتُ وجبة خفيفة الساعة ١٠ صباحًا.

أَكَلْتُ: تفاح + شطيرة + عصير برتقال + لبنه

تناولتُ وجبة خفيفة الساعة ٦ مساءً.

أَكَلْتُ: + +

شرايح التفاح + زبدة الفول السوداني + الحليب

تناولتُ غدائي الساعة ٢ بعد الظهر.

أَكَلْتُ: + + +

المفاهيم الرئيسية

- الوجبة.
- الطاقة.

يُحصلُ الجسمُ على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتناولها الشخص يوميًا يتخللها وجبات خفيفة والتي تُعد جزءًا من الطعام اليومي للصغار؛ لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.

أمامك وجبات غذائية صحية أكمل الناقص منها بالصُّور أو بالرَّسم.



إن الوجبات الخفيفة تمد الأطفال يوميًا حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السُّعرات الحرارية، و ٢٠٪ من البروتين، و ٣٣٪ من الدهون، و ٤٠٪ من الكربوهيدرات.

تستيقظُ صباحًا، وتحتاجُ إلى تناول وجبةٍ تمنحك طاقة؛ لتبدأَ يومك بنشاط.

فما هذه الوجبة؟ وضح ذلك. **وجبة الإفطار وهي أهم وجبة في الوجبات اليومية لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط**

- اذكر ما تناولته أمس في وجبة الصباح.

البيض + خبز + كوب الحليب + تفاح



« الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ ليتمكن من أداء العبادات والأنشطة البدنية اليومية.

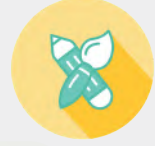
نشاط (١)



اذكر أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسة والوجبة الخفيفة.



نشاط (٢)



استطلع آراء الطُّلاب في المدرسة حول المنتجات التي تُباع في المقصف المدرسي من حيث احتوائها على عناصر غذائية مفيدة للجسم.



« إن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تُبين محتوياتها، لذا يحسُن بنا دومًا أن نعرف حقيقة ما نأكله.

نشاط (٣)



استعن بالمنظم الآتي لتدوين النتائج المترتبة على الاستمرار بتناول
المُسلِّيات كشرائح البطاطس والحلوى بين الوجبات:

النتيجة

الإدمان على هذه
الوجبات / زيادة الوزن /
مشاكل صحية

السبب

تناول المسليات
كشرائح البطاطس و
الحلوى بين الوجبات

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



« الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسرّع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هم في سنك.

نشاط (٤)



متى تتناول الوجبة الخفيفة ؟ وضح ذلك .

نتناول الوجبة الخفيفة بين الوجبات الرئيسية على أن تكون قبل الوجبة الرئيسية بساعتين على الأقل

بداية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



« تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف نوعها أو حشواتها إذا كانت شطائر.

● ضع علامة (✓) عند الوجبات الخفيفة المفيدة، وعلامة (✗) عند الوجبات الخفيفة غير المفيدة، مع توضيح السبب:

الوجبة	مفيدة	غير مفيدة	السبب
		✗	ملينة بالسكر
	✓		تحتوي على الفيتامينات التي تقي من الامراض
	✓		تحتوي على الكالسيوم والفيتامينات وتعطي طاقة للجسم
		✗	ملينة بالسكر والألوان الصناعية والمواد الحافظة
	✓		تحتوي على الفيتامينات التي تقي من الأمراض

الوجبة الصحية الخفيفة: إن تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر سيزودك بكميات كبيرة من الطاقة، إلا أنها تنخفض بشكل سريع، مما يجعلك تشعر بالنعاس والتعب والحمول، ويؤثر سلباً على مستويات تركيزك.

لذا عليك اختيار وجبات خفيفة صحية وسهلة التحضير كالفواكه الطازجة أو المجففة والتمر والمكسرات وشطائر زبدة الفول السوداني وغيرها من الأصناف الصحية.

نشاط (٥)

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

أحد الطلاب يتناول الحلويات وشرائح البطاطس بكثرة في أثناء وقت الفسحة، برأيك ما النصيحة المناسبة التي تقدمها له؟

النصيحة:

أنصح به بتناول وجبات خفيفة مغذية غنية بالعناصر الغذائية مثل سلطة الفواكه أو الخضار وأن يقلل من السكريات للمحافظة على صحته