



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



١ أجِبْ عن السُّؤال الآتي:

كيف تعرفُ أنَّ تغذيتك سليمة؟

عندما يكون الجسم متناسق التكوين مع لياقة بدنية جيدة ومقاومة للأمراض

٢ علِّلْ مَا يَأْتِي:

أ تناول الطعام ببطء ومضغه جيِّداً.

لأنه يحسن من عملية الهضم ويساعد في الشعور بالشبع

ب تطبِّقُ الهيئةُ العامةُ للزكاة والدَّخْلُ ضريبةَ ٥٠٪ على المشروبات المُحلَّاة في المملكة العربية السُّعُودِيَّة.

للمحد من استهلاك السلع الضارة على الصحة

ج "الهيئة العامة للغذاء والدواء" تلزم المطاعم والمقاهي في المملكة العربية السُّعُودِيَّة بعرض السُّعُرات

الحراريَّة على الوجبات والمشروبات التي يتمُّ تقديمها.

لمساعدة الفرد على معرفة وحساب احتياجاته من السعرات الحرارية

تعتمد التغذية الصحية على تناول مجموعة مختلفة من الأطعمة الغنية بالمغذيات والتي تندرج ضمن مجموعات غذائية وهي: مجموعة الزيوت والسكريات وظيفتها تمد الجسم بالطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات ومصدر مجموعة الزيوت نباتي وحيواني ومجموعة السكريات نباتي ومجموعة اللحوم والبقوليات وظيفتها تمد الجسم بالطاقة وتساعد على النمو ومصدر اللحوم حيواني والبقوليات نباتي مجموعة الحليب ومشتقاته وظيفتها تساعد على النمو ومصدرها حيواني مجموعة الفواكه ومجموعة الخضروات وظيفتهما تقي الجسم بإذن الله من الأمراض ومصدرهما نباتي مجموعة الحبوب والخبز وظيفتها تمد الجسم بالطاقة ومصدرها نباتي الماء لكنه لا يعتبر من المجموعات الغذائية ولكن أساسي لاستمرار الحياة

٣

٤ من خلال مشاهداتك اليومية، اذكر عادةً غذائيةً خاطئةً، ثم اذكر البديل المقترح لها.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

العادةُ الغذائيةُ الخاطئةُ

تناول شرائح البطاطا
المقلية كوجبة خفيفة
بين الوجبات

البديل المناسب

تناول المكسرات أو
الفواكه المجففة

٥ قدم الحلول المناسبة للمشكلات الآتية:

أ الزيادة السريعة في وزنك.

اتباع نظام غذائي صحي وعدم الإكثار من السكريات والإكثار من شرب الماء وممارسة الرياضة والنوم المبكر

ب أحد أفراد أسرتك مصاب بفقد الشهية.

أخذ المصاب إلى الطبيب وأخذ المشورة الطبية وتقديم وجبات صغيرة بشكل متكرر ومنتظم وإضافة الأغذية الصحية

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكَفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.

