



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





التغذية السليمة

غذائي

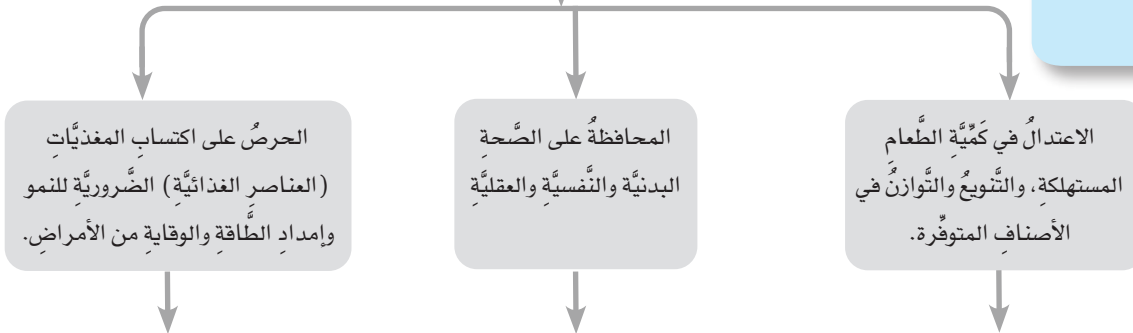
المفاهيم الرئيسية

- التغذية السليمة
- الأغذية العضوية

الغذاء هو مادة تجمع بين اللذة والحاجة، فهو يرضي مختلف الأذواق ويؤمن حاجة الجسم للنمو والتجدد. وللوجبات الأساسية دور في تنظيم نمط حياتنا اليومي، واجتماعاتنا مع العائلة والأصدقاء.

التوازن والاعتدال سمتان من سمات ديننا الحنيف حيث قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(١)، وفي كل جزء من أجزاء جسم الإنسان توازن وانسجام يعطيه قوة تساعد على مقاومة الأمراض بإذن الله، ولكن قد يفقد الجسم توازنه وانسجامه بسبب العادات الغذائية السيئة أو الغذاء غير المتوازن، مما يؤدي إلى ضعف مناعته ومقاومته للأمراض.

مستفيداً من المعلومات الواردة في المخطط التنظيمي الآتي وضّح مفهوم (التغذية السليمة).

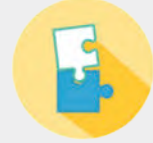


الاعتدال في كمية الطعام المستهلك والتوازن في الأصناف المتوفرة للمحافظة على الصحة البدنية والنفسية والعقلية والحرص على اكتساب المغذيات (العناصر الغذائية) الضرورية للنمو وإمداد الطاقة للجسم والوقاية من الأمراض

التبرير: الجسم بحاجة إلى كل نوع من أجزاء النخلة حتى تكون الوجبة الغذائية كاملة ومتوازنة وتم وضع كل نوع في هذا الجزء من النخلة بحسب فكلما ارتفعنا إلى أعلى النخلة قل احتياج الجسم لهذا النوع

نشاط (١)

بالتعاون مع مجموعتك ومستعيناً بمصادر التعلم ومعلوماتك في الصفوف الدراسية السابقة، اكتب كل عنصر أو مجموعة في المكان المناسب على (النخلة الغذائية الصحية)، ثم برّر لم تم وضع كل نوع في هذا الجزء من النخلة؟





« انطلاقاً من الحاجة الملحة لتوعية المجتمع السعودي عملت وزارة الصحة على تصميم دليل غذائي صحي (النخلة الغذائية الصحية) للتعرف على مكونات الدلائل الغذائية، ويمكنك الرجوع لموقع وزارة الصحة على الرابط الرقمي:

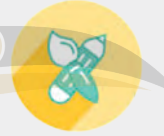


« النظام الغذائي الغني بالألياف يسهم في تخفيض نسب الكوليسترول والسكر المرتفعة في الدم، ويحارب الإمساك، ويساعد في إنقاص الوزن فبعضها تمتص الماء داخل المعدة فيزيد حجمها وتُعطي بذلك إحساساً بالشبع. والبعض الآخر يُسهل عملية الإخراج ويخلص الجسم من الفضلات.

نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك اقترح وجبات غذائية متوازنة للوجبات الرئيسية والخفيفة، مع تحديد المواعيد المناسبة لكل وجبة في المنظم التخطيطي الآتي:

موقع بداية التعليمي | beadaya.com



الوجبة	الأصناف المناسبة	موعد تناول الوجبة
وجبة الإفطار	شطير البيض + تفاح + حليب + كوب ماء	6 صباحاً
وجبة خفيفة	شرائح التفاح بزبدة الفول السوداني + عصير برتقال + كوب ماء	9 ونص صباحاً
وجبة الغداء	دجاج + أرز + سلطة + كوب لبن + كوبين ماء	12 مساءً
وجبة خفيفة	لبن زبادي + فراولة + ملعقة عسل + كوب ماء	3 مساءً
وجبة العشاء	شطيرة جبن + كوب حليب + خيار + كوب ماء	7 مساءً

قال رسول الله ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»^(١).



« تناول الوجبات الرئيسة الثلاث في مواعيد ثابتة يُساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات.

صنّف العادات الغذائية الصّائبة والخاطئة في الجدول، مع إيضاح النتيجة المتوقعة عند الاستمرار على مزاولتها:

العادة الغذائية	صائبة	خاطئة	النتيجة المتوقعة
عدم الحرص على تناول وجبة الإفطار.		X	الشعور بالخمول والكسل
تناول الأطعمة غير الصحيّة بين الوجبات الرئيسة.		X	تزيد من نسبة الكوليسترول في الدم
قراءة المعلومات الغذائية المدونة على عبوات الأطعمة.	✓		الحفاظ على الصحة العامة
تناول الطعام في أثناء مشاهدة التلفاز.		X	تناول كمية أكبر من الطعام يؤدي إلى السمنة
عدم الحرص على تناول الخضروات والفواكه.		X	يؤدي إلى الإمساك وزيادة السكر بالدم

نشاط (٣)

انتشر في الآونة الأخيرة مصطلحُ Junk food (الأكلُ غيرُ المفيدِ)،
بالتعاونِ مع مجموعتكِ ابحثِ في مصادرِ المعرفةِ عنْ معناه، واذكرِ رأيكِ
فيه، وما النصيحةُ التي تُقدمُها للطلابِ؟



طعام غير مفيد لاحتوائه على كمية كبيرة من السعرات الحرارية
والدهون والسكر فتسبب السمنة وتصلب الشرايين وتؤدي إلى
الإصابة بالسكر أنصح زملائي بالابتعاد عنها لتحافظ على صحة
أجسامنا

السُّكَّرُ الأبيضُ.



موادٌ ينبغي التقليلُ منها

ملحُ الطَّعامِ الأبيضُ.



نشاط (٤)



قدّم البدائل الصحيّة المناسبة لتجنّب أضرار السُّكَّر والملح . واعرضها أمام مجموعتك **استبدال السكر بالعسل والملح بالتوابل والأعشاب**

التعامل مع الطّعام بين إفراطٍ وتفریط:

إنّ التعامل مع الطّعام قد يُولد أنواعاً من السُّلوكيّات وتتضمّن:

- ١ الشراهة والإفراط في تناول الطّعام.
- ٢ (فقدان الشهية العصبي: الأنوركسيا) تجنّب تناول الطّعام والخوف من زيادة الوزن.
- ٣ فوضى تناول الطّعام: البوليميا.

الأطعمة الأعلى والأدنى تسبباً في الإفراط في تناول الطّعام:

بعض الأطعمة الأدنى تسبباً
في الإفراط في تناول الطّعام:

الخيار والجزر والفاصوليا والتفاح
والأرز البني والبروكلي والسلمون
والذرة والدجاج والبيض والمكسرات.

بعض الأطعمة الأعلى تسبباً في
الإفراط في تناول الطّعام:

البيتزا والشوكولاتة والkek
والآيس كريم والبطاطا المحمّرة
والبرجر والمشروبات الغازية.



« هل تعلم أن وزنك يتحدد بناءً على كمية السعرات الحرارية التي تتناولها والكمية التي تُحرقها منها؟. النشاط البدني يُساعدك في حرق السعرات الحرارية الزائدة.

نشاط (٥)



على من يُطلق مصطلح (النباتيون)، إلى ماذا تفتقر وجباتهم اليومية؟ وكيف يُمكنهم تعويض النقص في نظامهم الغذائي.

يطلق على الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة النباتية فقط تفتقر وجباتهم إلى أي نوع من اللحوم الحيوانية والمواد الدهنية الحيوانية يمكن تعويض النقص عن طريق تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن الناقصة مثال تعويض الكالسيوم بتناول حليب الصويا وتعويض الزنك بتناول البقوليات والمكسرات

موقع بداية التعليمي | headaya.com

من الماء وممارسة الرياضة والتنفس العميق والنظافة الشخصية، والنوم لساعات كافية من الأمور المهمة للصحة والسلامة البدنية والعقلية والاجتماعية.

الأغذية العضوية هي منتجات زراعية: فاكهة، خضروات، حبوب، تمت زراعتها دون استعمال أي مواد كيميائية، كالمبيدات والأسمدة الكيميائية. وتشمل أيضاً تربية المواشي والدواجن وفق الطرق التقليدية (علف طبيعي خال من الهرمون والمضادات الحيوية) فينتج عن ذلك لحوم، وألبان، وأجبان، وبيض عضوي.



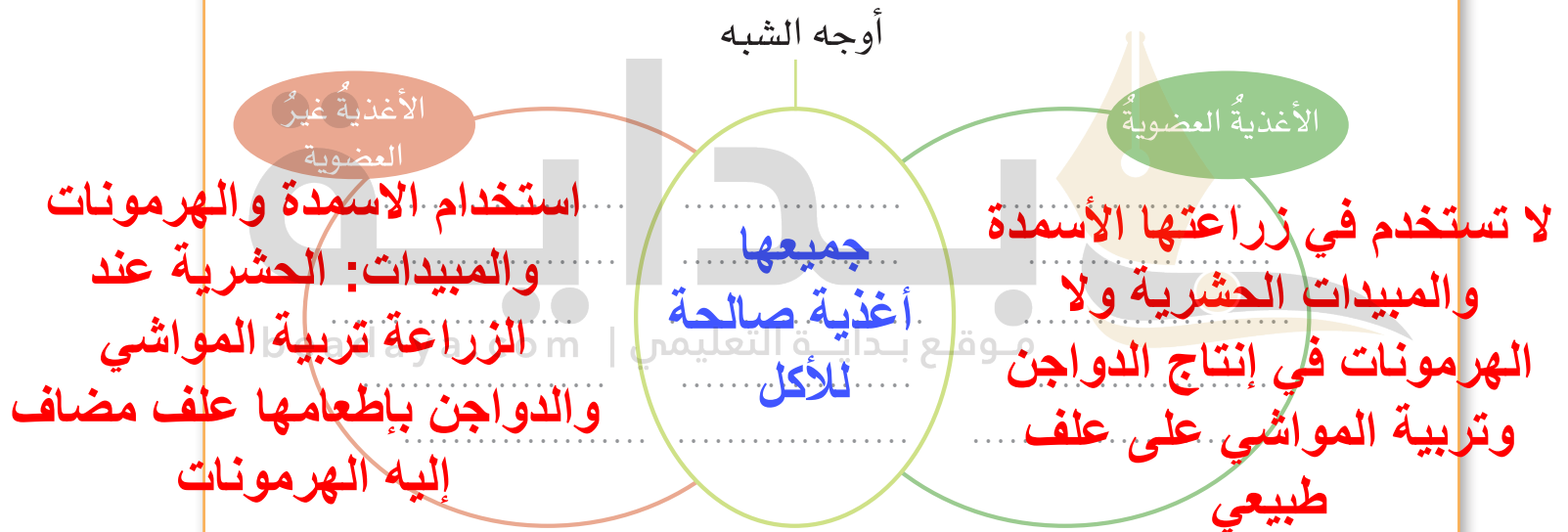


« ابحث عن جملة "مصنوع من مكونات عضوية بنسبة X%" على ملصق البطاقة الإرشادية المرفقة مع الأغذية.

نشاط (٦)



قارن بين الأغذية العضوية والأغذية غير العضوية من حيث طريقة زراعتها وفوائدها ومدة صلاحيتها في المخطط التنظيمي الآتي:



« الصناعات الزراعية هي المواد المعدلة وراثياً (جينياً)، وهي بذور تم تغيير تركيبها الجينية لتعطي منتجات زراعية بكمية أكبر ونوعية أفضل وتكلفة أقل، ولها تأثير سلبي على صحة الإنسان؛ إذ أنها تخرج عن الطبيعة المألوفة في خلق الله تعالى.