

تم تحميل الملف  
من موقع **حلول**



**حلول**  
الجلول اون لاين

[hulul.online](http://hulul.online)

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات  
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية

الوحدة الخامسة

هـ

جاهل  
ضدائي  
hul.online

البَيْض

العناصر  
الغذائية

## غذائي

قيمتته الغذائية

اختباره

أصناف من البَيْض

### أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تُعدّد العناصر الغذائية .
- أن تُكوّن وجباتٍ غذائيةً متزنة من خلال العينات المعروضة .
- أن تستنتج أهمية البيض الغذائية للجسم .
- أن تُطبّق اختبار صلاحية البيض عمليا .
- أن تبتكر أصنافا جديدة من البيض .



# العناصر الغذائية

غذائي

## المفاهيم الرئيسية

- النمو
- المصدر

### الغذاء:

مجموعة من الأطعمة، تُمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية للقيام بوظائفه الحيوية.

### العناصر الغذائية:

مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة .  
في الشكل أدناه مجموعات غذائية مهمة إذا حصل عليها جسمك يوميا فإن تغذيتك سليمة، وهي:

#### فاكهة



#### خضار



#### بروتين



انظري إلى مبادرة رشاقة (نمط صحي) من موقع وزارة الصحة للتعرف أكثر على مكونات الطبق الصحي.

## البروتينات:

يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة.

### مصادرها

بروتين نباتي



بروتين حيواني



## المعلومة الإثرائية

إن عضلاتك وأظفارك وجلدك تتكون من البروتين.



## نشاط (١)



ابحثي في مصادر التعلم عن الفرق بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي، ثم دونيها مستعينة بالمنظم التخطيطي للمقارنة.

البروتين النباتي

البروتين الحيواني

أوجه  
الشبه

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● الدهون:

تزود الجسم بالطاقة والحرارة.

البلوك  
البلوك اون لاين  
مصادر هلا  
h | l | n | e

دهون نباتية



دهون حيوانية



## معلومات إضافية



ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين .

## نشاط (٢)



أحيطي بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون بدوائر .



الكربوهيدرات:

المصدر الرئيس للطاقة.

الجلول اون لاين  
hululine مصادرها.

النشويات



السكريات



### نشاط (٣)



ضعي خطأ تحت الأغذية المنخفضة الكربوهيدرات.



### ● الفيتامينات والأملاح المعدنية:

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة.

أولاً: الفيتامينات: ومن أمثلتها: فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها.

### الخضراوات



### الفواكه



## نشاط (٤)



الفيتامين الضروري للإبصار هو . **فيتامين أ** .  
فيتامين أ **فيتامين ب** **فيتامين ج** **فيتامين د** .

ثانيا: الأملاح المعدنية: ومن أمثلتها:



الحديد

مصادره



اليود

مصادره



الكالسيوم

مصادره

الجلول اون لاين  
hulul.online

## المعلومة الإثرائية



- إن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د) .
- إن احتواء الغذاء على فيتامينات أ، د، يزيد من عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم .



ضروري لخلايا الجسم، ونحصل عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفواكه والخضراوات والحساء والتي لا تغني عن شرب الماء لأهميته لصحة الجسم .

ماذا يحدث لو لم نشرب الماء بكمية كافية يوميا؟ وضح ذلك مستعينة بالمنظم الآتي :



### السبب والنتيجة

نقص السوائل والجفاف

عدم شرب كمية كافية من الماء



يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة بأهمية ترشيد استهلاك المياه. وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من المياه إلى ٢٠٠ لتر يوميا بحلول عام ٢٠٢٠، وهو أمر حاسم لتحقيق الازدهار الاقتصادي

للمملكة على المدى الطويل. الحلول اون لاين hūlūl online  
وللمزيد من المعلومات عن برنامج قطرة يمكنك مشاهدة الأفلام الوثائقية على الرابط التالي :

### نشاط (٥)



أكملي تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعا لفائدتها للجسم .  
١ . مجموعة أطعمة البناء ( البروتينات ) .

٢ . مجموعة أطعمة الطاقة (الكربوهيدرات)

٣ .مجموعة أطعمة الوقاية من الأمراض ( الفيتامينات )



## طريقة إعداد الوجبات الغذائية المتوازنة :

عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي :

- ١ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء ( البروتينات ) ، مثل : اللحوم أو الطيور أو البقول أو الحليب ومنتجاته .
- ٢ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية ( الفواكه والخضار ) ، مثل : التفاح أو البرتقال أو الخيار أو الطماطم .
- ٣ . إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة ( الكربوهيدرات ) ، مثل : الأرز أو المعكرونة أو الخبز .



تعزيز الوقاية ضد المخاطر الصحية ( نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية )

الهلول اون لاين  
hulul.online



## نشاط (٦)



أكملي كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:

لحم



خبز



لحم وأرز



الحلول اون لاين  
hulul.online

## نشاط (٧)



ما رأيك في الوجبة الغذائية الظاهرة في الصورة أمامك، مع التبرير؟

وجبة عالية الدهون حيث تحتوي أطعمة مقلية وأطعمة جاهزة.





# البَيْضُ

غذائي

## ● أهمية البيض :

البيض من أفضل الأطعمة البروتينية وأرخصها والتي تعد ضرورية في فترة النمو وهو سهل الهضم ويصلح لجميع مراحل العمر ، ومن الممكن أن يكون طبقا أساسا في كثير من وجبات الطعام اليومية حيث يقدم مع الخضراوات مسلوفا أو مقليا أو مطهيا . ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت .

## المضاهيم الرئيسية

- الزلال
- المح

## نشاط (١)

بالتشاور مع زميلاتك في المجموعة ، اكتبي أكبر عدد ممكن من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها .

... المايونيز - المعكرونة بالشاميل



## معلومات إضافية

قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بنفوذ الماء والهواء داخل البيضة والخروج منها .

القشرة

البياض (الزلال)

الصفار (المح)

## تركيب البيضة :

تتركب البيضة من :

القشرة

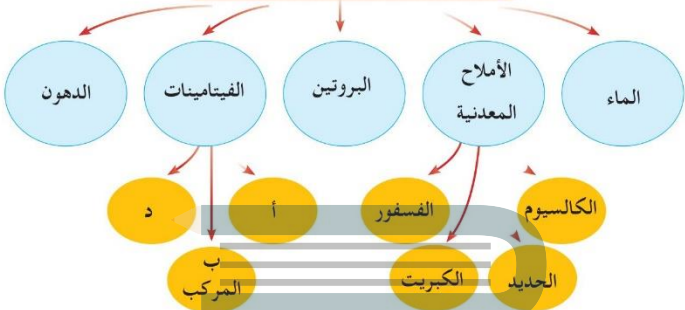
البياض (الزلال)

الصفار (المح)



## ● قيمته الغذائية :

تحتوي على أغلب العناصر الغذائية مثل :



هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟ وضحي ذلك.

## ● طريقة اختبار صلاحية البيض :

توضع البيضة في كوب ماء وملعقة كبيرة من الملح، ويلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد أمرين :

ماذا يحدث	ماذا أتوقع
أن تستقر في القاع	صالحة
أن تطفو على السطح	غير صالحة



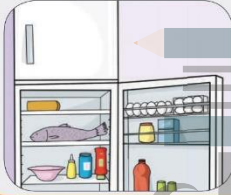
## نشاط (٢)



ضعي بيضة في كوب به ماء وملعقة من الملح .  
- سجلي مشاهدتك واستنتاجك .



.....  
.....



يجب وضع البيض في المكان المخصص له في الثلاجة، وتجنب تركه خارجا، لماذا؟

كي لا يتعرض للكسر ولا يفسد

## نشاط (٣)

الجلول اون لاين  
hulul.online

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة صممي إعلانا يشجع الأطفال على تناول البيض باعتباره من أطعمة البناء، ثم قيمى دورك في المجموعة.



.....



## أصناف من البيض

### ● البيض المسلوق :

#### المقادير :

- أربع بيضات طازجة .
- ملح .
- فلفل أسود .
- طماطم .
- فلفل أخضر بارد .

#### الطريقة :

١ يُوضع البيض في إناء ويغمر بالماء البارد .

٢ يُوضع على نار هادئة، ويترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة .

٣ يُرفع البيض عن النار ويصب عليه ماء بارد؛ ليسهل تقشيرَه .

٤ يُقشر ويُقدم ساخناً ويُضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم

والفلفل البارد .

(إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال الى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة) .



### معلومات اضافية

عند سلق البيض يضاف قليل من الملح مع الماء ليسهل تقشيرَه .





٢ تضاف باقي المقادير عدا الزيت ويُخلط الجميع .



٣ يُوضع الزيت في المقلاة ويُسخن، ثم يُصب عليه البيض المخفوق ويُترك على النار حتى تتماسك أطرافه .



٤ تُستخدم ملعقة خشب لرفع أطراف قرص البيض والسماح للبيض السائل بالنزول لقاع المقلاة للنضج، ثم يقدم في طبق بعد تزيينه .



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

## نشاط (٢)

ابتكري صنفا غذائيا بسيطا من البيض وقدميه أمام زميلاتك .



## تطبيقات عامة

١ صَنَّفِي كل نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له :



الفيتامينات  
والأملاح المعدنية

التفاح، اللبن  
،الموز، العدس،  
البرتقال، الخس ،  
الفليفلة ، البازلاء

الكربوهيدرات

المرجى، التفاح  
القمح، البسبوسة  
البطاطس، حمص  
معكرونة، الموز  
،التمر

الدهون

زيت الذرة  
زيت الزيتون

البروتينات

اللبن  
العدس  
القول ، الدجاج

## تطبيقات عامة

٢ صلي من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(ب)

(أ)

● تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات .

▲ إمداد الجسم بالطاقة .

▲ المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض .

▲ بناء الخلايا وتجديدها .

الكربوهيدرات

الفيتامينات

البروتينات

٣ ضعبي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة ، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة ،

فيما يأتي :



أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء .



hülul . online

ب صفار البيض غني بالحديد .



ج البيض مصدر للبروتين النباتي .



د الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات .



هـ يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات .



و الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .



## تطبيقات عامة



ز يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنا .



ح ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده .

### ٤ عللي ما يأتي :

١ يفضل حفظ البيض بعيدا عن الأطعمة القوية الرائحة كالبصل والثوم .

حتى لا تنفذ الرائحة غير المسام وتؤثر في طعم

٢ تطفو البيضة الفاسدة على سطح الماء .

نتيجة لتبخر ماء الزلال عبر مسام القشرة مما يخفف وزنها وهذا هو سبب

٣ يفضل مسح البيض بفوطه بدلا من غسله بالماء .

لأن قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بنفاذ الماء إلى

٥ اصدري حكما على الزوجيات الاتية من حيث احتواؤها على جميع المواد

الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة :

متكاملة

أ أرز، لحم، سلطة، تفاح .

غير متكاملة

ب شكلاتة، مشروب غازي

غير متكاملة

ج أرز، معكرونة، خبز، بطاطس .

متكاملة

د حليب، بيض، خبز .

غير متكاملة

ه ذرة، بسكويت، شاي .

