

# الغذاء الكامل والمتوازن



## المفاهيم الرئيسية:

- النخلة الغذائية.
- الحصة الغذائية.

لمى تلميذة في المرحلة المتوسطة متفوقة في دراستها تتمتع بالحيوية ونضارة الوجه، لها صديقتان، منى وهي كثيرة التعب خاصة عند صعودها سلم المدرسة، ورشا تعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

هل تركيز منى أثناء الشرح كزميلاتهما؟ لا كيف يمكن لرشا أن تكون حيوية نضرة الوجه؟ فلنمضي سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقتي لمى.

من خلال معلوماتك العامة، استنتجي العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول الآتي:

| المجال        | تأثير التغذية المتوازنة                                      | تأثير التغذية غير المتوازنة                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| الصحة والمظهر | تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر.<br>جسم صحي سليم | نحيف، لا يتناسب وزنه مع طوله، جسم غير سليم      |
| النضارة       | رونق البشرة ونضارة الوجه                                     | شحوب البشرة.<br>الإصفرار                        |
| الحيوية       | منتبه جيداً وأكثر حيوية ونشاط                                | عدم القدرة على الإنتباه والتركيز<br>فترة طويلة. |

## التغذية:

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.



درست سابقاً كيف يمكن لجسمك الحصول على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء الممنوع الآتي:



ماء

شكل (٣)



فاكهة وخضروات

شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)



نشويات

شكل (٤)



دهون

شكل (٥)



علي: يقع الخبز والحبوب في قاعدة سعف النخلة.

إمكانية زيادة تناولها حيث تشتمل على حصص أكثر فائدة للجسم



على ماذا يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟  
قلة تناولها حيث تشتمل على حصص أقل فائدة للجسم



## راقبي غذائك وقارني كمية الحصص التي تستهلكينها يومياً من مجموعات النخلة الغذائية في الجدول الآتي:

| م | المجموع                  | عدد الحصص | الحصص الغذائية الواحدة                                                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١ | الماء                    | ٦         | شرب الماء لا يقل عن ٦ أكواب.                                                                                                                                                                                                                          |
| ٢ | مجموعة الحبوب والخبز     | ١١-٦      | ٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم).<br>شريحة توست.<br>نصف كيلو من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو شوفان أو برغل أو ذرة.<br>٦ قملع بسكويت.<br>ربع كوب كورن فليكس.<br>حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس |
| ٣ | مجموعة الخضار            | ٥-٣       | كوب من الخضار الطازج أو الورقي.<br>نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.                                                                                                                                                                 |
| ٤ | مجموعة الفواكه           | ٤-٢       | حبة فواكه متوسطة الحجم مثل (التفاح أو موز أو برتقال أو كيوي أو جوافة).<br>٣ حبات متوسطة من التمر.<br>نصف كوب من عصير الفواكه.<br>نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة                                                                                |
| ٥ | مجموعة الحليب ومشتقاته   | ٤-٢       | كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي.<br>٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة.<br>شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات.<br>ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقتين طعام من جبن فيتا أو شيدر أو لبننة                         |
| ٦ | مجموعة اللحوم والبقوليات | ٣-٢       | ٦٠-٩٠ جم من اللحم أو الدجاج أو السمك<br>نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص<br>نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة<br>بيضة واحدة (متوسطة الحجم).<br>٢ ملعقة صغيرة من زبدة الفول السوداني.                                               |
| ٧ | الزيوت والسكريات         | -----     | أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.                                                                                                                                                                                                                   |

### تذكيري

أن عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقلّ حصص الدهون والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.





## كوني وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعينة بنموذج النخلة الغذائية:

**الفتور** بيضة + كوب حليب محلي بملعقة من العسل + حبة برتقال + قليل من الخيار + ربع رغيف من الخبز الأسمر

**الغداء** طبق من الخضار المطهي بقليل من الزيت + قليل من الأرز + طبق من سلطة الخضروات + قطعة لحم + حبة تفاح

**العشاء** كوب من العصير + كوب من الزبادي + ربع رغيف + قطع من الطماطم أو قليل من الخس + قليل من الفول

### نشاط (ب):

موقع (عالم الغذاء)

موقع (حكمة)



### نشاط (أ):

(وفاكهة مما يتخيرون) أي: مهما  
تخيروا، وراق في أعينهم، واشتتهه  
نفوسهم، من أنواع الفواكه الشهية،  
والجنى اللذيذ، حصل لهم على أكمل وجه  
وأحسنه.

(ولحم طير مما يشتهون) أي: من كل  
صنف من الطيور يشتهونه، ومن أي  
جنس من لحمه أرادوا، وإن شاءوا  
مشويا، أو مطبوخا، أو غير ذلك.

