

مادة العلوم

الصف الخامس

الاسم

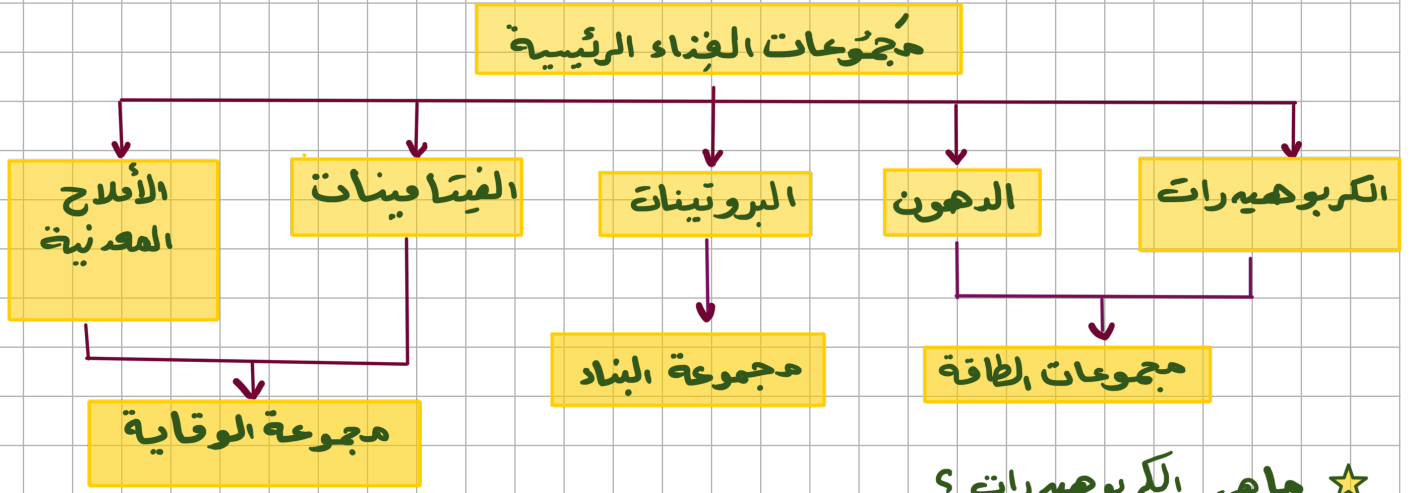
الشعبة

المدرسة

المعلمة منال القرنة

الوحدة الأولى : الغذاء والصحة

الدرس الأول : مجموعات الغذاء



هي مجموعة غذاء ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة

☆ ملاحظة تعد الكربوهيدرات مصراً رئيسياً للطاقة لأنها تمد الجسم بنصف حاجته من الطاقة

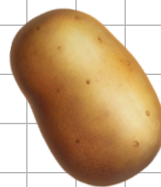
☆ عُدّ الأنواع المعروفة للكربوهيدرات .

١- النشا

٢- السكر

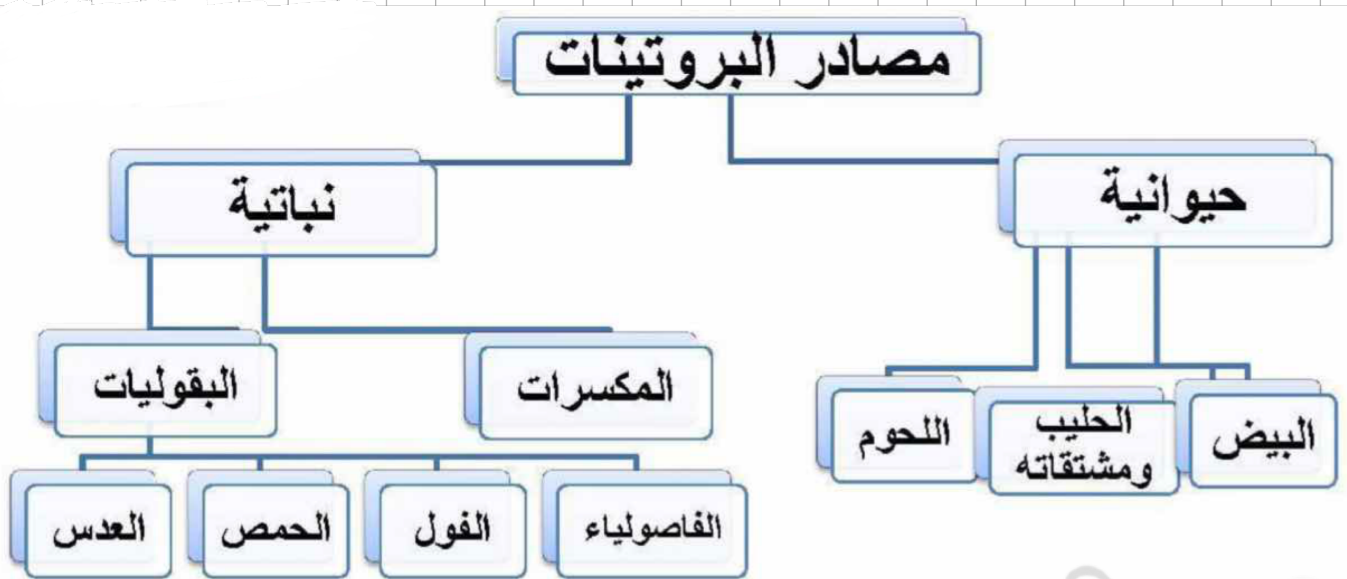
☆ عُدّ بعض المواد الغذائية التي يوجد بها الكربوهيدرات

١- البطاطا ٢- المعكرونة ٣- الخبز ٤- التمر ٥- العنب



☆ ماهي البروتينات؟

هي مجموعة غذاء ضرورية لإمداد الجسم بالمواد اللازمة لنموه و بناءه

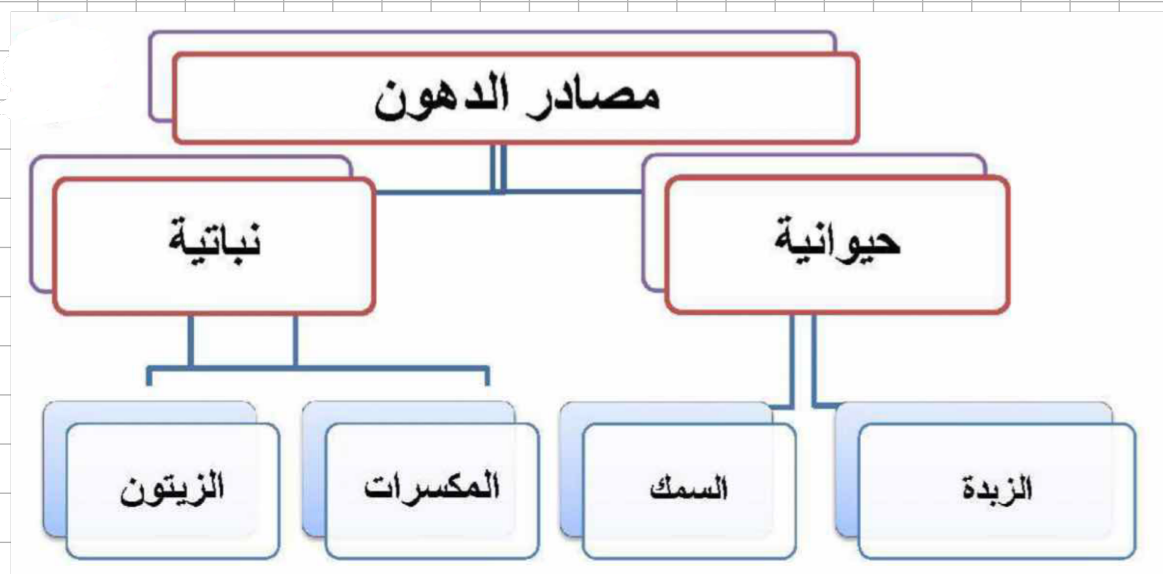


☆ علل يتناول الرياضيون كمية كبيرة من البروتينات؟

لأن البروتينات تساعد على بناء العضلات

☆ ما هي الدهون؟

هي مواد ضرورية لتزويد الجسم بالطاقة



☆ عرّف الأملاح المعدنية .

هي مواد تلزم الجسم لتكوين أجزاء مهمة مثل العظام والدم

☆ الجدول التالي يبين بعض الأملاح المعدنية وأهميتها لجسم الإنسان

أهمية الأملاح المعدنية	مصادر الأملاح المعدنية	أملاح معدنية
1- بناء عظام قوية 2- بناء أسنان قوية	الحليب ومشتقاته وبعض الخضراوات	أملاح الكالسيوم
تكوين الدم	الكبد والطحال الحمراء والخضراوات الورقية (السبانخ)	أملاح الحديد

☆ عرّف الفيتامينات

هي مواد تلزم الجسم بكميات قليلة للوقاية من الأمراض

☆ عدد بعض أنواع الفيتامينات

1. فيتامين C 2. فيتامين D

☆ عدد أهمية الفيتامينات الآتية

- فيتامين (C) : يساعد على الوقاية من الأمراض مثل الرشح والانفلونزا

- فيتامين (D) : 1- يساعد على بناء العظام والأسنان

2- يصنع في الجلد بوجود أشعة الشمس

☆ أذكر مصادر الفيتامينات التالية

١- فيتامين C : البرتقال ، الليمون

٢- فيتامين D : الحليب وحشقاته ، صفار البيض ، الأسماك

☆ علل : ينصح بتعريض الجلد لأشعة الشمس

لأن أشعة الشمس تنشط عملية تصنيع فيتامين D في الجسم

☆ ماذا ينتج عن نقص الفيتامينات بالجسم

يؤدي إلى حدوث امراض خطيرة مثل الكساح عند الأطفال

☆ ما هو مرض الكساح

مرض يصيب الأطفال ويسبب ليونة في العظام مما يؤدي إلى تقوسها

☆ ما هو الفيتامين الذي يؤدي نقصه إلى مرض الكساح

فيتامين D

☆ ماذا يحدث عنه تناول الكثير من الكربوهيدرات

يتم تخزين الزائد منها في الجسم مما يؤدي إلى حدوث السمنة

☆ ماذا يحدث عند الأكل من تناول الحلويات والسكر

يسبب تسوس الأسنان

☆ عدد أسباب السمنة

- 1- تناول الأطعمة الغنية بالدهون
- 2- الاكثار من تناول الكربوهيدرات
- 3- تناول الكثير من السكر
- 4- عدم ممارسة الرياضة



☆ عدد وظائف الماء في الجسم

- 1- إذابة المواد
- 2- نقل الأغذية وتوزيعها

☆ كم هي كمية المياه اللازمة للجسم يومياً

يجب تناول (6 - 8) أكواب.

يشكل الماء 70 ٪ من جسم الإنسان

مهم

الدرس الثاني: الغذاء المتوازن

☆ ماذا نعني بقولنا الغذاء المتوازن

غذاء يحتوي كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء الخمسة

☆ ما هو الطبق الصحي ؟

هو طبق الطعام الذي يحتوي على مجموعات غذائية متنوعة ومتوازنة

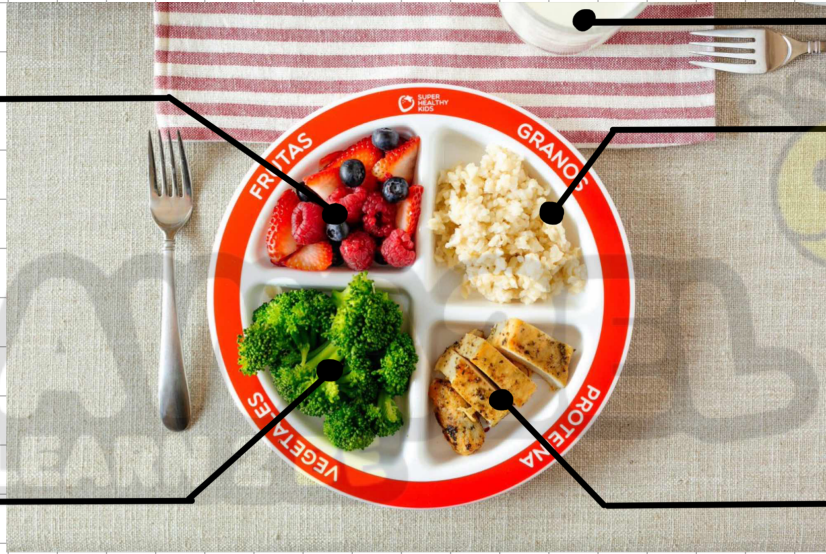
الألبان

فاكهة

حبوب

خضراوات

بروتينات



☆ طَبَّقِي (My Plate): شَكْلٌ دَائِرِيٌّ مُقَسَّمٌ إِلَى أَجْزَاءٍ تَتَنَاسَبُ سَعَتُهَا مَعَ كَمِّيَّةِ الْغِذَاءِ الَّتِي يَجِبُ تَنَاوُلُهَا مِنْ مَجْمُوعَاتِ الْغِذَاءِ الْمُتَنَوِّعَةِ.

☆ عادات غذائية مهمة علي اتباعها للحفاظ على صحتي



▲ أَشْرَبُ كَمِّيَّاتٍ كَافِيَةً مِنَ الْمَاءِ.



▲ أَتَنَاوُلُ الْغِذَاءَ الَّذِي يُعَدُّ فِي الْمَنْزِلِ.



▲ أَقْرَأُ بِعِنَايَةٍ الْمَعْلُومَاتِ الْغِذَائِيَّةَ الْمُدَوَّنةَ
عَلَى الْأَغْذِيَةِ الْمُعَلَّبَةِ قَبْلَ شِرَائِهَا، وَأَنْتَبِهُ
إِلَى تَارِيخِ انْتِهَاءِ صِلَا حَيْثِيَّهَا.



▲ أَغْسِلُ الْخُضَارَ وَالْفَوَاكِهَ جَيِّدًا قَبْلَ أَكْلِهَا.

LEARN 2 BE



▶ أَتَجَنَّبُ تَنَاوُلَ
الْوَجَبَاتِ السَّرِيعَةِ.

◀ لَا أَكْثُرُ مِنْ تَنَاوُلِ
السَّكَائِرِ وَالْحَلَوِيَّاتِ.



☆ منع دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة :

1- احدى الأتية تمد الجسم بالطاقة

أ- الكربوهيدرات ب- الدهون ج- (أ+ب)

2- احدى الأتية تُعرف بمجموعة الأغذية البنائية

أ- البروتينات ب- الدهون ج- الفيتامينات

3- احدى الأتية تمد جسمك بالأملاح الحديه :

أ- البقوليات ب- اللحوم ج- البيض

☆ املأ الفراغ فيما يلي :

1- ينتج عن نقص الأملاح المعدنية في جسم الإنسان

و

2- مثال على الأغذية الغنية بالكالسيوم

3- يصنع فيتامين _____ في الجلد

☆ من أنا ؟

1- أنا غذاء يحتوي على المجموعات الرئيسية من الطعام

بشكل متوازن ومتنوع

2- أنا فيتامين تعمل أشعة الشمس على تنشيط تصنيعي في جسم الإنسان

AWA2EL
LEARN 2 BE

