

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/4>

* للحصول على جميع أوراق الصف الرابع في مادة علوم ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/4science>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/4science1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الرابع اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/grade4>

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/almanahj_bot

اقرأ وأجب

ما هي الأطعمة التي ينبغي تناولها؟

ما هي الأطعمة التي تتناولها
بالوجبات الثلاثة أو الوجبات الخفيفة
إلى مجموعات مختلفة. تتكون المجموعات
ذات العناصر الغذائية المتماثلة من
المواد الموجودة بالطعام والتي يحتا
والحصول على الطاقة.

يُقصد بالتغذية الصحية اتباع
النظام الغذائي المتوازن من

الخفيفة التي توفر المقدار اليومي من
مجموعة من المجموعات الغذائية. أ
أدناه. يوضح الرسم البياني المجموعا
اللبات الأساسية للنظام الغذائي

قد تلاحظ أن الرسم البياني (ط)
الدائري. إنه يوضح النسب الصحيحة
المجموعات الغذائية التي يجب عليك
سبيل المثال، يجب تمثيل الخضار والفاكهة

عند اختيارك وجبة خفيفة، فك
والغداء أو ما قد ستتناوله على الع
كثير من المجموعات الغذائية التي قد
منها خلال بقية اليوم.

مراجعة سريعة



1. اذكر عدد من الأطعمة
الصحية التي يتناولها
الإنسان على الإفطار،
والغداء، والعشاء.

حليب السوفان والحليب القليل

الدسم والفواكه والخضروات والأسماء

البطاطا المشوية والبيض المسلوق

2. اذكر بعض الأشياء
التي يمكنك القيام بها
للتأكد من أنك تتبع
نظام غذائي متوازن؟

أقارن بين ما أخطط لتناوله

مع النظام الغذائي المدرج

في (My plate).

ومن ثم أستعد أو أضيف

بعض الأطعمة.



فحص سريع ✓

3. كيف يمكن للأشخاص معرفة المواد الغذائية التي تمثل أطعمتهم المفضلة؟

قراءة الملصقات الغذائية
أو التحدث مع أطباء مختصين
بالغذية

4. لماذا تعتقد ان مجموعة اللحوم تُشكل جزء كبير من وجبات لاعبي كمال الأجسام؟

لأن البروتينات تساعد ومعها
لترميم الأنسجة ونموها
وبناء العضلات

والمعادن

غالبًا من الكربوهيدرات،
ون. بالرغم من هذا، يحتاج
عناصر غذائية أخرى.

هي مواد غذائية تساعد
بإمته بوظائف معينة.

عينات الجسم على

الغذائية الأخرى. هناك

من الفيتامينات. يُسمى

لحروف. يحافظ فيتامين أ

شك و صحة جلدك. يمكن

لجزر، والقرع، والخضروات

تامين ج (C) على صحة

لسنان واللثة. يمكنك

عالية من فيتامين ج (C)

وع آخر من المواد الغذائية

على النمو والعمل بشكل

هو معدن يساعد على بناء

يعتبر اللبن مصدرًا جيدًا

هو معدن يحافظ على

مراء بشكل صحيح. تحتوي

الورقية على الحديد.

نور

فدائية والفضلات عبر الجسم بأكمله. كما يساعد أيضا
الجسم. وللمحافظة على الصحة، يحتاج معظم الناس إلى
ن الماء يوميا.

اقرأ الصورة

كيف تُشكل هذه الوجبات نظام غذائي متوازن؟
مفتاح الإجابة: انظر إلى المجموعات الغذائية
الموضحة في كل صورة.

تتكون كل وجبة من مجموعة

مختلفة من الأطعمة المطبوخة في

النظام الغذائي المتوازن في رسمة
(My plate)



الإفطار

وجبة خفيفة



العشاء

يعتبر الإفطار وجبة هامة. يجب أن تحتوي وجبتك الصباحية على أطعمة صحية. أيضًا. حاول أن تتناول مزيد من الحبوب الكاملة. والفواكه والخضراوات. قلل من الأطعمة الدسمة كالمعجنات والدونات. تجنب تناول الحبوب الغنية بالسكر. يمكن أن يكون البيض و اللحوم وجبة الإفطار مصدرًا جيدًا للبروتين.

اختيار الوجبات الخفيفة

يعتبر كل من الكعك، والبسكويت، والمشروبات الغازية من الأطعمة الغنية بالسكريات. يمكن أن يؤدي السكر الزائد عن الحد في نظامك الغذائي إلى زيادة الوزن. اختر الفواكه والخضراوات بدلا من الوجبات الخفيفة الغنية بالسكريات. تعتبر المقرمشات قليلة الدسم، والزبادي قليل الدسم والجبن أيضا وجبات خفيفة صحية. تأكد من تناول الوجبات الخفيفة فقط عندما تكون جائعًا.

في طعامك
تناول الوجبات السريعة
قد يكون صعبًا اتخاذ خيارات غ
عند تناولك الوجبات السريعة. فالك
قوائم الطعام بالمطاعم عالية الدس
كثير من السكر والملح. حتى الأطعمة
كالسلطة. يتم تقديمها مع إضافات
تجنب طلب الأصناف كبيرة الحجم
أو عصائر الفواكه غير المحلاة بدلا
الغازية. كما تعتبر الأطعمة المقلية
بدلا من ذلك. يمكنك تناول الأطعمة
فإنها تحتوي على دهون أقل.

✳️
توزر

فحص سريع

5. ما الأطعمة الصحية التي يمكنك اختيارها من مطعمك المفضل؟
ما الأطعمة التي يجب عليك تناولها بكميات صغيرة؟

الأطعمة غير الصحية	الأطعمة الصحية
الأطعمة المقلية - الأطعمة المحلاة بالسكر والأطعمة الغالية الدسم مثل الدونات ورقائق البطاطا.	السلطات والخضراوات المطهية على البخار واللحوم الطالية من الدهون والفواكه.

ملخص مرئي
أكمل ملخص الدرس بأسلوبك.

نظام غذائي متوازن يوفر جميع ما يحتاجه
الجسم للاحتفاظ بصحة جيدة.



طبقتي الصحي يوضح الرسم (My plate)
مجموعة متنوعة من الأطعمة التي تشكل
نظام غذائي متوازن.



المجموعات الغذائية تشمل المواد المغذية الموجودة
في الطعام وهي:

الكربوهيدرات - البروتينات - الفيتامينات - المعادن
الدهون والزيوت.



خنور

فكر، تحدث، واكتب

- 1 المفرادات يستخدم الجسم مواد غذائية تُسمى **مواد مغذية**
- 2 صنف حدد طعامًا أو طبقًا ينتمي إلى اثنين أو أكثر من المجموعات الغذائية.

كيف برجر

صنف أجزاءه في المجموعات الغذائية.

البروتين	الحبوب
البرجر	كعكة التمع.

- 3 التفكير النقدي يجد فرد من أفراد العائلة طعامًا فاسدًا في مطبخك. برأيك، ما الذي يجب فعله في هذا الطعام؟ اشرح.

يجب أن يتم التخلص من هذا الطعام الفاسد

لمالة من أضرار على صحة الإنسان

- 4 اختبار الإعداد تتكون معظم الأطعمة التي توجد في مجموعة الحبوب من
 - أ البروتينات، ج الدهون والزيوت.
 - ب النشوبات، د الفيتامينات والمعادن.

نوز

- 5 اختبار الإعداد يتضمن النظام الغذائي المتوازن أطعمة من
 - أ مجموعات الألبان واللحوم فقط.
 - ب مجموعات الألبان والحبوب فقط.
 - ج أي من المجموعات الغذائية الثلاثة.
 - د جميع المجموعات الغذائية.

السؤال الرئيسي كيف يمكنك تناول غذاء متوازن؟

يساعد تناول الأطعمة التي تنتمي إلى المجموعات الخمسة على

اتباع نظام غذائي متوازن