

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

### مجموعات الغذاء

#### التهيئة

عادت سلمى من المدرسة وأرادت تناول الحلوى، فأخبرتها والدتها أنها أعدت لها طعاماً شهياً وسلطة غنية بالمواد المفيدة وعليها تناوله بدلاً من الحلوى،

فسألته سلمى لماذا لا أتناول الحلوى؟ فأخبرتها أن الطعام يحتوي على مجموعات غذائية متنوعة يحتاجها جسمها لكي ينمو فسألته سلمى ما هذه المجموعات؟ وما أهمية كل منها؟

- أكتب رأيي في قصة سلمى السابقة، لو كنت مكانها هل أتناول الحلوى أم طبق الطعام مع السلطة؟

.....

#### نشاط

أدرس بعض الأطباق الآتية: ( يمكن أن أحضر هذه الأطباق في منزلي)

طبق يحتوي ( أرز ومعكرونة وبطاطا)، طبق يحتوي ( حلوى ويسكويت)، وطبق يحتوي ( تفاحة وخيار وبنندورة)، وطبق يحتوي ( لبن وأجبان )، وطبق يحتوي ( قطعة من اللحم أو الدجاج)



(5)



(4)



(3)



(2)



(1)

-أصنف الأطباق إلى ( خضروات وفواكه، لحوم، ألبان ودهون، حلويات، حبوب ونشويات ) في الجدول الآتي:

خضروات وفواكه

حبوب ونشويات

لحوم

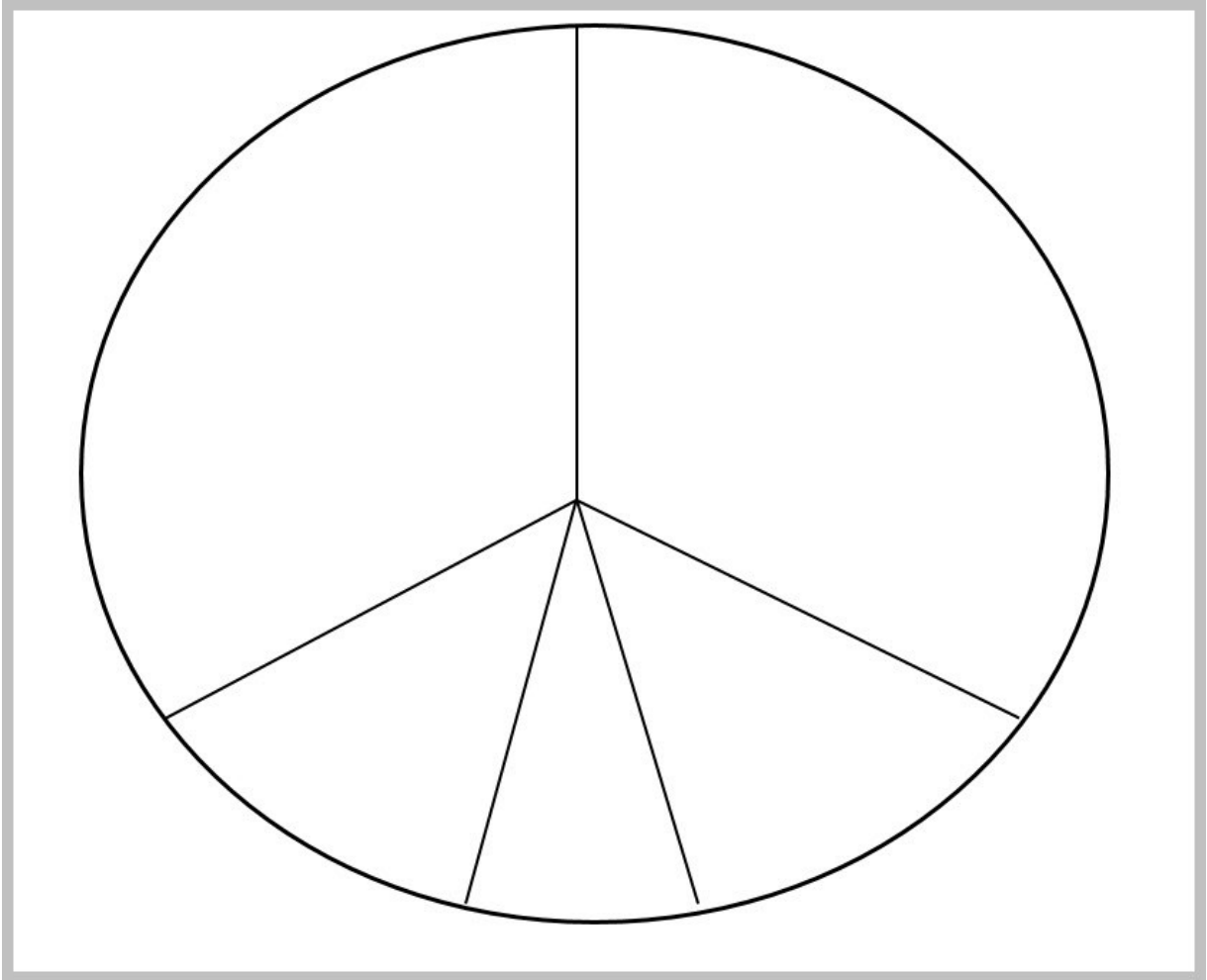
ألبان ودهون

حلويات

-أبين أهمية هذه الأغذية في حياتي اليومية وحاجتي لكل منها من خلال كتابة هذه الأطباق داخل القطاع الآتي:

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



-ألاحظ أن القطاع قسم الى أجزاء ( متساوية أم مختلفة ) ؟ أبين سبب اختلاف أقسام القطاع

-أقارن بين القطاع الذي أعدته وقطاع الأغذية الآتي:

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



أعد أجزاء القطاع .....

### الشرح

يسمى القطاع في الصورة أعلاه **مجموعات الغذاء الرئيسية**، وهي: الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، والأملاح المعدنية، والفيتامينات.

(١) **الكربوهيدرات**: أي مادة تحتوي على النشا والسكر هي من ضمن مجموعة الكربوهيدرات .

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

<p>أفسر: في أيام الشتاء الباردة يكثر الناس تناول الحلويات .</p> <p>تمد الكربوهيدرات الجسم ب.....</p> <p>أستعن بالصورة المجاورة وأستخرج مثلاً على الكربوهيدرات .....</p>	
---	--

### (٢) البروتينات :

<p>أفسر : يحتاج الطفل الرضيع للكثير من الحليب .</p> <p>أختار المناسب: تسهم البروتينات في:</p> <p>مد الجسم بالطاقة.</p> <p>نمو الجسم وبنائه.</p>
---

<p>أستعن بالصورة المجاورة، وأكتب مصدر بروتيني حيواني ( من الحيوانات ) ..... نباتي ( من النباتات ) .....</p>	
---	--

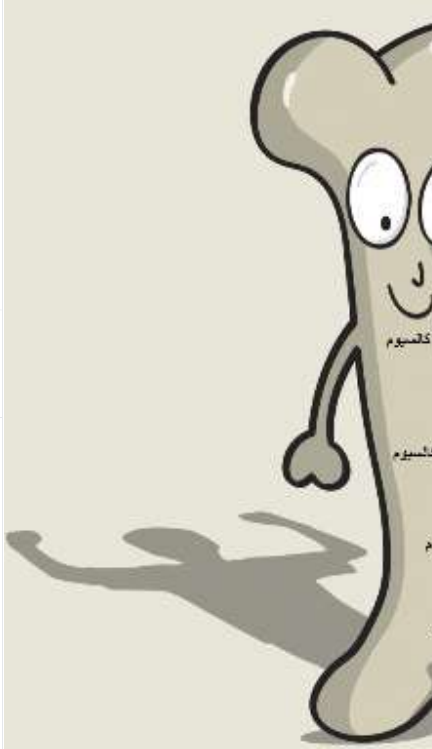
### (٣) الدهون: تمد الجسم بالطاقة .

<p>أرادت سلمى تحضير قالب من الحلوى بمساعدة والدتها ، فأضافت الطحين والبيض والزبدة وقليل من الزيت والسكر والفانيليا وبعض المكسرات.</p>
---

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

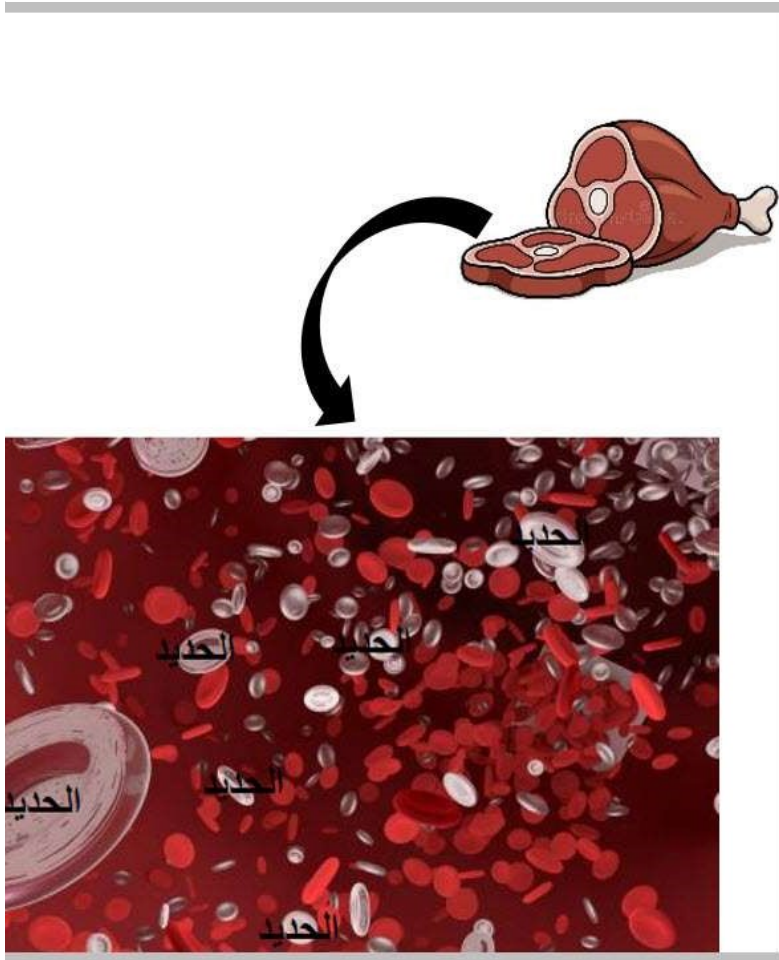
## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

أستخرج من الشكل:	
مصدر دهون (حيواني)	
.....	
مصدر دهون (نباتي)	
.....	
(٤) الأملاح المعدنية: تدخل في تركيب بعض أجزاء الجسم ومكوناته.	

أأمل الصورة المجاورة واربطها بمجموعة الأملاح المعدنية	
أنا ..... مهم في بناء العظام.	

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥



أنا ..... أدخل في

تكوين الدم

موجود في ..... و

.....

(٥) الفيتامينات : يحتاجها الجسم بكميات قليلة، وتعمل على حماية الجسم من الأمراض .

ينصح  
بتعريض  
الأطفال لأشعة  
الشمس لفترات  
متباعدة مرات  
عدة للحصول  
على فيتامين  
D  
ويتوافر في  
الأسماك  
والحليب  
ومشتقاته  
وصفار البيض



## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



### التطبيق

أولاً: أَلعب باستخدام مفتاح التفكير **ماذا لو ؟**

- ماذا لو لم يتعرض الجسم لأشعة الشمس وما علاقة ذلك بنقص فيتامين D ؟



الوضع الطبيعي

نقص فيتامين D


ماذا لو تناولت المزيد من الدهون والسكريات ؟ -

ثانياً: أشاهد فيديو حول أهمية الماء في حياتنا اليومية. وأحدث عما استنتجت من الفيديو أمام أسرتي  
ثالثاً: أنفذ النشاط الآتي:

- أكمل تعبئة جدول متابعة شربي للماء:

اليوم	1	2	3	4	5	6	7
عدد الأكواب							

## المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

<p>كم كمية الماء اللازم شربها - يوميًا؟ - حصلت على وجه .....</p>	
--	--

# المعلم الإلكتروني الشامل