

# الاعتناء بأنفسنا

صحتك .. أولا



إعداد المعلمة :- هيام بنت سعيد الراسبيدي.  
مع ملاحظات ثالث

## دروس وحدة الاعتناء بأنفسنا :-

- ١-٢ المجموعات الغذائية.
- ٢-٢ نظام غذائي صحي.
- ٣-٢ نظام غذائي غير صحي.
- ٤-٢ النمازين الرياضية والنوم.
- ٥-٢ تحقق من تقدمك.



## أهمية وفوائد وجبة الإفطار:-



١- تقوي الجسم.

٢- تساعد على التركيز.

٣- تساعد على حرق الدهون.

٤- تساعد في اكتساب الطاقة.

٥- تحسن عمل القلب وتزيد في صحته.

## غذاء صحي = نشاط دائم



## أدعية وأذكار قبل الطعام وبعد الطعام



قبل الطعام:-

« بسم الله »



بعد الطعام:-

الحمد لله الذي أطعمني ومرزقني وجعلني  
من المسلمين . . . .

## اغسل يديك قبل وبعد الطعام



## المجموعات الغذائية

المجموعات الغذائية تفيد جسم الإنسان

فوائد المجموعات الغذائية:

الدهون و  
السكريات

يحتاجها  
الجسم  
ولكن  
يجب  
تقليل  
منها.



منتجات  
الألبان

تساعد على  
نمو الأسنان  
والعظام  
وتجعلها قوية.



البروتينات

تساعد  
على  
نمو  
الجسم.



الفواكة  
والخضروات

تقينا من  
الأمراض  
ويكون  
الجسم  
صحيا.



النشويات

تعطينا  
طاقة  
للجسم.



## المجموعات الغذائية

الإنسان كائن حي يحتاج إلى غذاء وينقسم الغذاء إلى  
مجموعات:-

الدهون و  
السكريات

أمثلة

البطاطا  
والسكريات  
والكرامة



منتجات  
الألبان

أمثلة

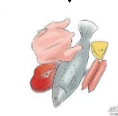
القشطة  
والحليب  
والجبنة



البروتينات

أمثلة

اللحوم  
والدجاج  
والأسماك



الفواكة  
والخضروات

أمثلة

البرتقال  
والتفاح  
والجزر  
والخس



النشويات

أمثلة

الخبز  
والمعكرونه  
والأرز



نصائح مفيدة

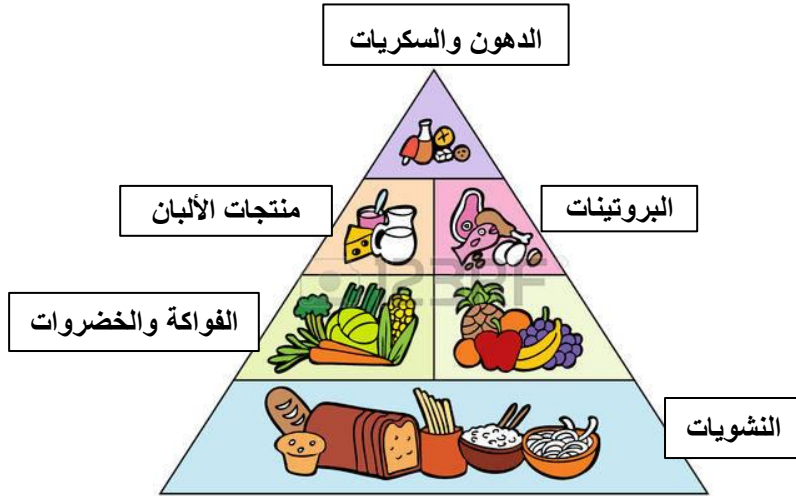
تناول جميع المجموعات الغذائية الصحية بشكل متساوي  
وقل من الدهون والسكريات



## نظام غذائي صحي

الهرم الغذائي هو هرم ينظم الكمية المناسبة التي يجب علينا تناولها من كل مجموعة غذائية. ويتكون الهرم الغذائي من مجموعات غذائية:-

- ١- مجموعة النشويات.
- ٢- مجموعة الفواكة والخضروات.
- ٣- مجموعة منتجات الألبان.
- ٤- مجموعة البروتينات.
- ٥- مجموعة الدهون والسكريات.



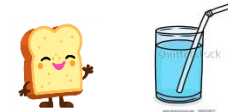
ليكن نظامنا الغذائي مليئاً بالأغذية من كل المجموعات و الألوان كل يوم!



## نظام غذائي صحي

النظام الغذائي الصحي يجب أن يكون متنوعا فتوازن الأطعمة من مختلف المجموعات الغذائية يمنح جسمك التغذية الصحية اللازمة.

احرص على أن تحتوي وجبتك على نوع واحد على الأقل من مجموعات الأطعمة الأربعة....



## نظام غذائي غير صحي

نشاط ٢-٣ (ب) كتاب التلميذ ص ٢٠  
أدوات النشاط :- قشر بيض ومشروب غازي يحتوي على  
كثير من السكر وكوبين بلاستيكيين.  
ما تم ملاحظته بعد النشاط (بعد سبعة أيام):-  
البيضة التي في الماء لم تتكسر ولم يتغير لونها  
إما البيضة التي في المشروب الغازي تغير لونها وتكسرت



المشروبات الغازية وبعض العصائر  
مضرة لصحة الجسم والأسنان بسبب نسبة  
السكر العالية ..



الماء أفضل مشروب وينصح به الأطباء لأنه جزء  
من النظام الغذائي ولا يحتوي على نسبة سكر  
عدم شرب ما يكفي من الماء ستصاب بالصداع  
وكذلك بالجفاف.



اشرب العصائر الطازجة فهي صحية و  
يكون نسبة السكر فيها قليل جدا.



## نظام غذائي غير صحي

مجموعة الدهون والسكريات هي مجموعة في  
الهرم الغذائي وهي مهمة ولكن لا بد من التقليل منها  
لأنه كثرة تناولها تسبب الأمراض



الوعي  
الصحي



والسكريات



قلل من أكل الدهون

