

<https://www.omaneducportal.com>



مدونة البوابة التعليمية سلطنة عمان

<https://www.omaneducportal.com/>



الصف الثامن (الجزء الثاني)  
دواؤكم في طعامكم

# الفكرة العامة:



أهمية الغذاء المتكامل  
لجسم الإنسان

www.omaneucportal.com

## مجموعات مصادر الغذاء المتوازن

- الخضراوات  
والفواكه



- الحبوب  
والبقوليات



- اللحوم  
والأسماك  
والبيض



- الحليب  
ومشتقاته





## ملخص الدرس



يتكون الغذاء المتوازن من ستة مكونات رئيسية ، هي :  
البروتين والمواد  
الكربوهيدراتية ، والدهون  
والمواد المعدنية ،  
والفيتامينات ، والماء

www.omnieducportal.com

# الفائدة الصحية والأثر النفسي لألوان الخضراوات



اللون الأخضر  
مطهر ومنظف  
للخلايا له  
مفعول مضاد  
لظهور الأورام  
السرطانية  
من الناحية  
النفسية يعطي  
إحساس  
بالطمأنينة  
والسلامة  
والعطاء



اللون الأحمر  
لون الطاقة  
والحيوية .  
• صحيا يساعد  
في الوقاية  
من بض  
أمراض القلب  
والسرطان ،  
ويزيد البشرة  
نضارة  
،والجسم  
مناعة



اللون  
الأصفر  
لون  
التفاؤل  
يحفز عمل  
الجهاز  
الهضمي  
• يرفع روح  
المرح عند  
الإنسان

اللون الأصفر

اللون الأخضر

اللون الأحمر

## المفردات

● معلومات دقيقة : معلومات صحيحة

● صحبت : رافقت

● زاهية : جميلة

● تبادر : أسرع

● تحفز : تشجع

● البهجة : الفرحة





## الأفكار



### أقسام الغذاء المتوازن

النصائح التي سمعها الكاتب من الطبيب محمد عن فوائد الطعام الصحية والنفسية. أولاً الفوائد الصحية

اللون الأحمر : يساعد في الوقاية من بعض أمراض القلب.

اللون الأصفر: يحفز عمل الجهاز الهضمي.

اللون البرتقالي : يساعد في الوقاية من الأمراض السرطانية.

اللون الأزرق والبنفسجي: يساعد على تجديد خلايا البشرة.

اللون البني الغامق : يساعد في الوقاية من بعض الأمراض



الأثر  
النفسي  
للألوان



الأثر النفسي

اللون

الطاقة والحيوية والنشاط والشجاعة

الأحمر

التفكير والخيال والحكمة والراقي

الأزرق

الطمأنينة والسلامة والعطاء

الأخضر

الانطلاق والبهجة

البرتقالي

الشعور بالتفاؤل

الأصفر



## سؤال وجواب

- س ١ / مع يتكون الغذاء المتوازن ؟
- س ٢ / ما أهمية وجود الصبغة الخضراء (الكلورفيل) لجسم الإنسان؟
- س ٣ / ينقسم الغذاء - حسب مصدره- إلى أربع مجموعات. اذكرها
- س ٤ / لألوان الخضروات والفواكه فوائد غذائية. وضحها.





## إجابات الأسئلة

ج ١ / يتكون الغذاء المتوازن من ستة مكونات رئيسية هي : البروتين والموارد الكربوهيدراتية والدهون والمواد المعدنية والفيتامينات والماء.

ج ٢ / تساعد الصبغة الخضراء (الكلورفيل) على موازنة نظام التمثيل الغذائي في الجسم ولها مفعول مطهر ومنظف للخلايا ومعزز لمقاومة الجسم للبكتيريا الضارة بالإضافة إلى مفعولها المضاد لظهور الأورام السرطانية .





## تابع إجابات الأسئلة

ج ٣ / مجموعة الحليب ومشتقاته ومجموعة اللحوم والأسماك والبيض ومجموعة الحبوب والبقوليات ومجموعة الخضروات والفواكه.

ج ٤ / اللون الأحمر: يساعد في الوقاية من بعض أمراض القلب والسرطان ويزيد البشرة نضارة والجسم مناعة.

اللون الأصفر: تحفز عمل الجهاز الهضمي.

اللون البرتقالي: يساعد في الوقاية من الأورام السرطانية.

اللون الأزرق أو البنفسجي: يساعد على تجديد البشرة والحفاظ على نضارتها .

اللون البني الغامق: يساعد على الوقاية من عديد من الأمراض