

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد  
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



فقد قام اليوم بإعداد الكُثري لأسرته. يتألف هذا الطبق من العدس والحمص واليصل والطماطم والأرز والمكرونة. وقد أعد سلطة لذيذة إلى جانب هذا الطبق. يدرك علاء كيف يحقق التوازن في وجباته. فماذا عنك؟

أنظر إلى الصورة التي على اليمين ، فهي توضح أنواع الطعام. عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة، وهذا يعني أن تتضمن وجبتك الغذائية مجموعة متنوّعة من أصناف الطعام وبكميات معيّنة. وينطبق ذلك على الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية، وعلى الوجبات الخفيفة التي تتناولها عندما تشعر بالجوع بين الوجبات.

تُعدّ الخضروات والفاكهة جزءًا مهمًا جدًا من نظامك الغذائي، لذا يجب تضمينها في كلّ وجبة من وجباتك الغذائية. والحبوب الكاملة هي أيضًا مهمّة وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل)، والبرغل، والأرز البني، والحمص.

بالطبع، قد لا يشبه طبقك الغذائي الصورة تمامًا. فعلى سبيل المثال، إذا تناولت الدجاج مع المحاشي، تجد الحبوب داخل الخضروات المحشوة. احرص دائمًا على تناول نظام غذائي متنوّع ومتوازن.

إضافة إلى تناول وجبات غذائية متوازنة، من المهمّ أن تمارس الكثير من التمارين الرياضية. فالتمارين الرياضية مفيدة لنا. لذا، يجب أن تمارس النشاط البدني لساعة واحدة يوميًا. ومن المهمّ أيضًا أن تشرب ماء نظيفًا، يوصي المتخصّصون بشرب ٨ أكواب على الأقلّ من الماء يوميًا.

### نصائح تتذكّرها:

- تناول كمّيات من الخضروات والفاكهة.
- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع.
- تناول اللحوم الخالية من الدهون.
- اختر الأطعمة غير المقلية بالزيت.
- لا تُضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح.
- تناول كمّيات أقلّ من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والساكر.
- اشرب الماء النظيف.
- مارس الرياضة البدنية يوميًا.

### لنستكشف

فكّر في بعض الأطعمة المفضّلة لديك. كيف يمكنك أن تجعل منها وجبة غذائية متوازنة؟

### لنراجع

بعض ذلك أن الوجبة تتكوّن من جميع العناصر الغذائية

١. ماذا تعني بتناول وجبة غذائية متوازنة؟
٢. لمّ قد تحتاج إلى كمّيات إضافية من الماء إذا كان الطقس حارًا أو إذا كنت تمارس نشاطًا بدنيًا؟
٣. لماذا كان مهمًا أن تعطي الأولوية لصحتك؟ لكنّنا اصحار ونطيع أن ننفذ كل الهام المطلوبه





ثمة الكثير من الأملاح المعدنية. نذكر منها الكالسيوم والحديد. فنحن نحتاج إلى الكالسيوم للمحافظة على صحة العظام والأسنان، ونجده في اللبن والخضروات الخضراء. ويُعتبر الحديد عنصراً مهماً للدم، ونجده في اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات.



الفيتامينات يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ومنها فيتامين A الذي يساعد على تقوية النظر ويمكن الحصول عليه من البيض والسّمك. أمّا فيتامين C فيساهم في تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض، ونجده في بعض الخضروات.



الماء إنّ كلّ ما نأكله ونشربه تقريباً يحتوي على الماء، وهو عنصر مهمّ جدّاً، فهو يشكّل حوالي 60٪ من وزن أجسامنا. ومن فوائد الماء أنّه يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات.



الدهون وهي من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات. ويحتوي كلّ من المكسّرات والبذور والزيتون والسّمك والأفوكادو والفاصولياء على دهون صحيّة. ويمكننا أيضاً الحصول على كمّيات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.

## لنستكشف

ماذا تناولت البارحة على العشاء؟ أذكر المكونات، ومن ثمّ اذكر العناصر الغذائية التي حصلت عليها من وجبتك.

المجموعة الأولى تحتوي على البروتينات والفيتامينات (لحم الفول وهو غنيّ بـ فيتامين B12)

المجموعة الثانية تحتوي على جميع العناصر الغذائية (البرتقال غنيّ بـ فيتامين C والبوتاسيوم والكالسيوم)

المجموعة الثالثة تحتوي على البروتين والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم

1. ما العناصر الغذائية المتوفرة في كلّ من أصناف الطعام التالية: قطعة سمك، طبق من الفول بالزيت والليمون مع خبز، ملوخية، حبة برتقال، قطعة من الجبن؟

2. ما أهمية أن نحصل على كلّ أنواع العناصر الغذائية من النظام الغذائي الذي نتبعه؟

3. ما الأطباق التي تحبّها؟ وما العناصر الغذائية التي تتضمنها؟

لأنّها تحتوي على جميع العناصر الغذائية



تعلمت عن أنواع العناصر الغذائية، وعن الأطعمة التي يمكن إيجاد هذه العناصر الغذائية فيها. يُعتبر اللبن ومنتجات الألبان من أحد المصادر الغذائية المهمة جدًا، لأنها تحتوي على الكثير من العناصر الغذائية. فماذا تعرف عن اللبن ومنتجات الألبان الأخرى؟ لنستكشف ذلك معًا.

أجب عن الأسئلة التالية، يمكنك استخدام شبكة الإنترنت أو منصة بنك المعرفة المصري، أو اسأل أحد الأشخاص البالغين، أو قُم بزيارة المكتبة لإيجاد إجابات عن الأسئلة التي تجهلها.

١. ما المنتجات المصنوعة من اللبن؟

( الجبن والزبادى والزبد )

٢. أي من العناصر الغذائية متوقِّر في منتجات الألبان؟

البروتينات - دهون - تعمل مع بناء الأنسجة وتمددها - يتلف مغزى  
و أيضًا كيتون مع الفسفور، الكالسيوم، والبروتينات، والمغنسيوم  
و كيتون أيضًا مع الصفائح العريضة التي تعمل على جعل الجسم محي

٣. ما الحيوانات التي نأخذ منها اللبن الذي يُستخدم لصنع هذه المنتجات؟ ما الذي يميِّز اللبن البقري عن اللبن الجاموسي؟

الجاموس والبقر

١) اللبن البقري أخضر من لبن الجاموس من عملية الهضم و كيتون مع نغمة أقل من  
البروتينات

٢) اللبن البقري كيتون مع نغمة أقل من البروتينات من اللبن الجاموس

٤. أي من منتجات الألبان هو المفضل لديك؟ ما الذي بإمكانك إضافته إليه كي تجعله يحتوي على المزيد من العناصر الغذائية؟

افضل جميع منتجات الألبان  
 ← و افضل ان اضيف القمح و حليب من السكر لعل و حبة (البيلة)  
 و هي و حبة متوازنة غذائياً

٥. هناك بعض الأشخاص الذين لديهم مشكلة صحية في هضم الألبان. هل يمكنك أن تقترح عليهم بدائل تحتوي على العناصر نفسها؟

حليب الأرز - حليب اللوز - حليب الصويا - الأغصان  
 بعض الحبوب مثل البانغ و البرغل و اللبنة  
 و أيضاً عصير الليمون المدعم بالكالسيوم



الآن، بعد أن أجبت عن الأسئلة كلها، انظر إلى قائمة إجاباتك عن منتجات الألبان في السؤال ١. أجر استطلاعاً سريعاً مع زملائك في الفصل، واكتشف ما هو منتج الألبان المفضل لديهم الموجود في قائمتك. بعد جمع كل البيانات، قم بعمل رسم بياني بالأعمدة يوضح كم تلميذاً اختار كل منتج من منتجات الألبان.

لنراجع ان الالبان و منتجاتها يتوفر فيها معظم العناصر الغذائية و لذلك من عد على العود

١. ماذا تعلمت عن العناصر الغذائية المتوفرة في منتجات الألبان؟ اذكر من المنتجات التي تناولتها و تذكر العناصر الغذائية التي تناولتها و تذكر هذه المنتجات

٢. لماذا تعتبر منتجات الألبان صناعة مهمة في مصر؟  
 لا حظ ازاد من العمل و ساهمت في تطوير الزراعة  
 كما انها ساعدت الفدان

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ٢-١، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».



يُعتبر الطعام جيّدًا إذا احتوى على كمّية كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ومنها الخضروات الداكنة اللون والفواكه والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسّرات ومنتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض.

أما الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على كمّيات من الملح أو الدهون أو السكر فهي أطعمة غير صحيّة.

يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة أجسامهم على النمو. لذلك تهتمّ الدولة بصحّة الأطفال في المدارس ونموّهم السليم من خلال عدّة مبادرات تقوم بها في المدارس لحماية صحّة الأطفال وتحسينها.

يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات. والعديد من الأطعمة الشائعة غني بالعناصر الغذائية، فالكشري على سبيل المثال، يحتوي على الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة، والبقوليات وهي من البروتينات، إضافة إلى الطماطم والبصل أي الخضروات. كما يمكننا أن نتناول أحيانًا وبكمّيات قليلة الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.

تحاول أسرة ريم أن تختار وجبات صحيّة للغداء، للحصول من خلالها على كلّ العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. فوجبة الغداء المفضّلة لديهم هي الملوخية، هذا الطبق المصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضروات الخضراء، هذا الطبق يغذي ويشبع في آن معًا. والوجبة الأخرى المفضّلة لديهم هي المحاشي والتي تتوفّر فيها العناصر الغذائية، وذلك من خلال الأرز والخضروات مثل الكوسا، ويمكننا إضافة القليل من اللحم المفروم لترتفع قيمته الغذائية.

ثمّة طريقة سهلة يمكننا القيام بها لجعل أطباقنا صحيّة أكثر، وذلك من خلال القيام ببعض التغييرات. فريم وجدّتها تُعدّان طبق البليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذًا وصحيًّا أكثر.

## لنستكشف

ماذا تناولت البارحة على الغداء؟ هل كانت وجبتك صحيّة؟ أذكر وجبة خفيفة صحيّة بإمكانك تناولها غدًا.

## لنراجع

1. في رأيك، إلى أيّ حدّ نظامك الغذائي صحيّ؟ وكيف يمكنك تحسينه؟  
علن العيسم عن ص رم وجمات غذائيه متوازنة  
كشوربا لعناصر لغذائيه لكافة اجسامهم
2. أيّ من الطبقين التاليين غنيّ أكثر بالعناصر الغذائية: طبق الملوخية مع الأرز البني أم طبق المكرونة البيضاء مع الجبنة؟ ولماذا؟  
طبخ الملوخية مع الأرز البني  
ليسع ن نفس الوقت وتوزع فيه العناصر الغذائية
3. هل تعتقد أنّه من المهمّ أن تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟  
نعم لا بد معرفه العناصر الغذائية لتواجد لك عذ الجسم بما يحتاجه

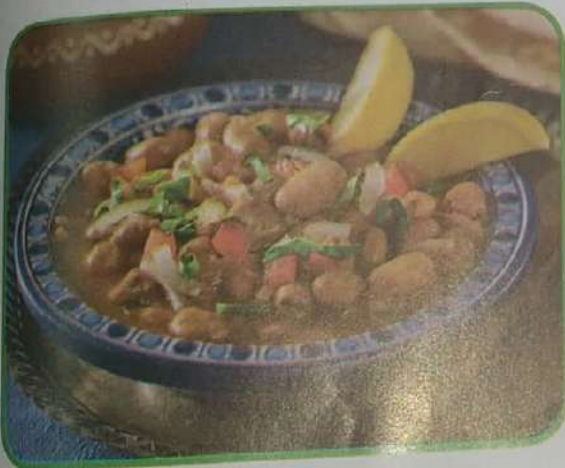
الآن، بعد أن فهمت المزيد عن الوجبات المتوازنة والغنية بالعناصر الغذائية، ستعمل ضمن مجموعة لتضع مخططاً لوجبة مثالية.

تخيل أنك أنت وزملاؤك في المجموعة تعملون في شبكة تليفزيونية مخصصة للطهي اليوم، ستعملون معاً لإعداد برنامج تليفزيوني عن الوجبات الغذائية المتوازنة وعرض هذا البرنامج. ستبتكرون وجبة غذائية جديدة متوازنة، وستقومون بمناقشتها.

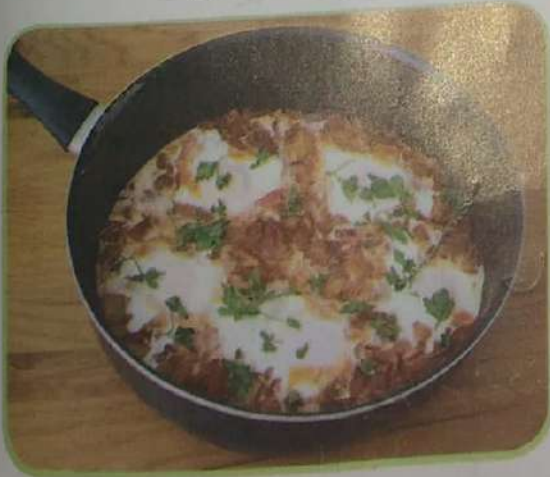
**الخطوة ١:** اختر طبقاً تحبونه كلكم في المجموعة. إليك بعض الأفكار لمساعدتك على البدء:



سلطة بلدي



فول مدمس



شكشوكة

ما مكونات الطبق الذي اخترته؟ ما العناصر الغذائية التي يحتوي عليها؟

طبقنا المفضل: طبق الفول (مدمس)

مكوناته: فول بلدي

الزيت + طحينه

طماطم

البصل

الليمون

الكثير

الملح

العناصر الغذائية الموجودة فيه:

يحتوي على البروتينات التي تعد

الجسم بـ رطوبة وشكله مقال وهو

بنار الانسبة وتجدد ما يتلف

صفاً

وتحتوي على الألياف التي تساعد على

عمليات الهضم ونقل مغذيات

الكربون الجسم



**الخطوة ٢:** فكّر في بعض الطرق الجديدة والمتنوعة لإعداد الطعام بشكل مختلف ومبتكر وأكثر توازنًا وغنى بالعناصر الغذائية.

تغييراتنا المبتكرة لإعداد الطبق:

**الخطوة ٣:** خصّص لكل فرد في المجموعة دورًا يُوَدِّيهِ في البرنامج التليفزيوني.

دورنا:

تدرّب على ما ستسأله أو تقوله عن طبقك في العرض، وتأكد من وصفك لطبقك، وفسر التغييرات التي أدخلتها إليه ليصبح صحيًا وشهيًا، وشرح لماذا هو صحي ومتوازن من الناحية الغذائية.

**الخطوة ٤:** إعرض أمام الفصل «برنامج التليفزيوني»، أو سجّله في حال كان لديك هاتف ذكي أو جهاز تسجيل الفيديو.

**لنراجع** نعم استمتعت بالعمل ضمن المجموعة لصياغة فكرة

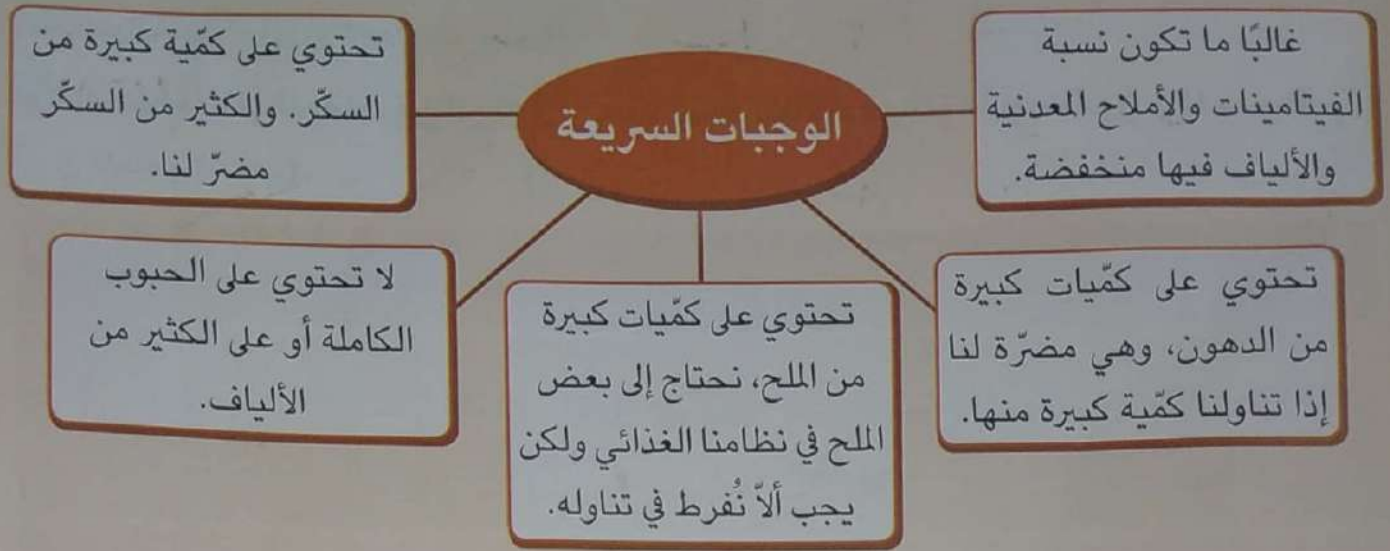
- هل استمتعت بالعمل ضمن مجموعة؟ ولماذا؟
- فكّر في طبق آخر يمكنك أن تعدّله وتقوم بتغييره. ما المكونات التي ستضيفها إليه أو ما الخطوات التي ستغيّرها لتجعل هذا الطبق أكثر غنى بالعناصر الغذائية؟

**تقييم ذاتي**

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الموضوع ١-٣، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».



إن الوجبات السريعة مغرية، يمكن الحصول عليها بسهولة. عادة ما يكون مذاقها لذيذ. ولكنها ليست صحية.



وعلى الرغم من ذلك، نحبّ أن نتناول وجبة خفيفة، كيف بإمكاننا إعداد وجبة خفيفة نموذجية من الوجبات السريعة وتكون صحية أكثر؟

كيف يمكننا أن نجعل نموذجًا من وجبة سريعة خفيفة أكثر صحّة؟ ماذا بالنسبة إلى البطاطس المشوية بدلًا من البطاطس المقلية؟ وبدلًا من المشروبات الغازية، يمكننا أن نشرب الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي على القليل من السكر. كما ويمكننا أيضًا أن نتناول أطباقًا، مثل البليلة أو حمّص الشام. كم بإمكانك أكثر أن تفكّر فيه؟

يمكننا جميعًا اتخاذ خيارات أفضل في ما يتعلّق بالوجبات التي نتناولها. ماذا يمكنك أن تنصح يوسف لتغيير عاداته الغذائية فتصبح صحية أكثر؟ هل يمكنك أن تفعل شيئًا لتغيير نظامك الغذائي؟

### لنستكشف

#### نظامنا الغذائي + مشروبات غازية

فكّر في الوجبات الخفيفة غير الصحية التي تحبّ تناولها، وكيف بإمكانك أن تجعل منها وجبات صحية أكثر؟

١. شرفض منّا نسمّ الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف

٢. تكون على كمّيات كبيرة من الدهون والملح والسكر

٣. لا تحتوي على كمّيات كبيرة من الحبوب الكاملة أو الألياف

### لنراجع

١. ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقلّ صحّة من الوجبات الأخرى؟  
نظامنا الغذائي + شرفض منّا نسمّ الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف
٢. ما الوجبات الخفيفة الصحية التي بإمكانك أن تأخذها إلى المدرسة؟  
الطعام الصحي المنزلي الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ وهل
٣. في رأيك، هل الطعام المعدّ في المنزل صحي أكثر من الطعام الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ وهل طعمه ألذّ؟ ولماذا؟  
يكون ذلك لإحتوائه على كمّيات كبيرة من

الدهون والملح والسكر