

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

موضوع الدرس (الأول) بدائل اللحوم اهداف الموضوع

في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-

1. أحدد أمثلة عن البروتينات الحيوانية والبدائل النباتية .
2. أخطط لتناول وجبة نباتية صحية .
3. أختار بعض الأطعمة الجديدة التي لم أتناولها من قبل .

استخدام استراتيجية العصف الذهني

ما الأطعمة التي تتناولها باستمرار ؟ وأى منها نباتي ؟

لنتعلم - (النظام الغذائي المتوازن) بدائل اللحوم :- (استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)
أولاً الألياف :- مصدرها من الفواكه والخضروات @ تساعد على الهضم @ وتقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

الخضروات الورقية : @ تساعد في السيطرة على ضغط الدم . @ تنظيم عمل الجهاز الهضمي .

@ الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم . @ تساعد على الاسترخاء .

البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)

@ اللحوم . @ المأكولات البحرية . @ البيض . @ منتجات الألبان .

معظم الناس يأكلونها بسبب مذاقها المفضل على الرغم انها تحتوى على دهون غير صحية ويمكن ان تسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة وكذلك يمكن ان يكون لها اثار طويلة المدى .

هناك اشخاص يفضلون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية .

النباتي المتوازن : لا يأكل اللحوم ولكنه يأكل :- @ البيض . @ منتجات الألبان . @ العسل .

النباتي الصرف : لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .

بدائل المنتجات الحيوانية (البدائل النباتية) البروتين النباتي : فهي تحتوى على نسبة أقل من البروتين وتوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوى عليها المنتجات الحيوانية .

أولاً البقول : يعتبر أفضل مصدر للبروتين النباتي @ توفر دهون صحية @ مضادات الأكسدة فهي تساعد في تقليل الالتهابات

ثانياً الحبوب : تحتوى على نسبة عالية من البروتين - الألياف - البروتين - فيتامينات - معادن - مضادات الأكسدة

ثالثاً الخضراوات : تحتوى على نسبة منخفضة من البروتين وتوفر : الفيتامينات - المعادن - الألياف

رابعاً المكسرات : مصدر جيد للبروتين وتشمل: الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الدهون الصحية - الألياف - مضادات الأكسدة

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب

اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	اليوم	التاريخ	الفصل	الفترة	ملاحظات

موضوع الدرس (الثاني) الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

اهداف الموضوع

- في نهاية الموضوع يكون الطالب قادراً على ان :-
1. أحدد الوجبات السريعة المعتادة .
 2. أصف بعض التأثيرات السلبية للوجبات السريعة .
 3. أناقش كيف تؤثر عمليات التسويق في خيارات الناس للوجبات السريعة .
- استخدام استراتيجية العصف الذهني

ما الأطعمة السريعة المفضلة لديك ؟ وما شعورك بعد تناولها ؟

لنتعلم - (الطعام المفيد لصحتك) -

(استخدام استراتيجية التعلم التعاوني)

- قائمة الطعام :-
- الإفطار :- بيضتان @ حبوب الشوفان @ غنّب @ شرانح الخوخ .
 - الغداء :- فلفل أخضر @ محشى ورق غنّب @ فول مدمس @ كشرى .
 - العشاء :- وجبة خفيفة مثل :- سمك مشوى @ أرز @ ملوخية .

ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة :

مميزات الوجبات السريعة : سريعة التحضير @ طعمها رانع وشهى ولذيذ مثل (البطاطس المقلية – البييتزا)

عيوب الوجبات السريعة :

تناول الكثير من الوجبات السريعة يشعرك بالقلق @ تضيف الكثير من السرعات الحرارية @ ليست زهيدة الثمن .

تحتوى على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح - يمكن ان تحتوى واجبة واحده منها على اجمالى الاحتياجات اليومية

@ هذه الجبة لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم @ هناك ضرر ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر

السرعات الحرارية :- هي مقياس الطاقة الذى يمدنا بها الغذاء .

السبب فى اننا نشعر بان هذه الوجبات السريعة طعمها شهياً ولذيذاً : كون انها تحتوى على نسبة عالية من السكريات والدهون

كذلك الاعلانات التى يشاهدها الناس عبر الانترنت وشاشات التلفزيون والمجلات .

التوعية من خطورة الوجبات السريعة :- يجب ان نختار العناصر التى تحتوى على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر

والمح @ يجب على مطاعم الوجبات السريعة توضيح ما يحتوى عليه كل عنصر لهذه الوجبات .

التفكير اولاً فى الاطعمة الصحية التى يمكن ان نتناولها بدل هذه الوجبات السريعة فربما تكون هذه الوجبة ما نحتاج ايه فعلاً .

جيد جداً	جيد	بحاجة الى جهد أكبر

مدرس المادة / مدحت محمد نجيب