

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



قناة افهم و تعلم

تقدم

للمصف الخامس الابتدائي الترم الثاني

مهارات مهنية

شرح الدرس الأول و الثاني و الثالث



إعداد: ميس / لمياء

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

الدرس الأول: بدائل اللحوم

اللحوم طبق أساسي في حياتنا اليومية لغناها بالعناصر الغذائية اللازمة لأجسامنا و لكننا بكل بساطة يمكننا استبدال اللحوم كطبق أساسي ببعض الأطباق الغنية و المفيدة لأجسامنا .

هيا بنا نتعلم سوياً و نتعرف على بدائل اللحوم:

كما درسنا في الصف الرابع الابتدائي :



- تعد اللحوم غنية بالبروتينات التي تحتاجها أجسامنا لتؤدي وظيفتها بشكل فعال و هو بناء الأنسجة و تجديد ما يتلف منها .



من بدائل اللحوم للحصول على البروتين:
- الأسماك و منتجات الألبان و البيض و المكسرات و البقوليات.
- على الجانب الآخر تعد اللحوم أيضاً غنية بالدهون: وهي من مصادر الحصول على الطاقة و تساعد على امتصاص الفيتامينات .



ومن بدائل اللحوم للحصول على الدهون الصحية:
المكسرات و بذور الزيتون و السمك و الأفوكادو و الفاصولياء و منتجات الألبان.

- تعد أيضاً اللحوم غنية بالفيتامينات و المعادن و
من بدائل اللحوم للحصول عليها يجب علينا تناول:
الخضروات الداكنة اللون و الحبوب الكاملة و البقوليات و المكسرات و منتجات الألبان و الأسماك و البيض.



من الأطعمة البديلة للحصول على العناصر الغذائية:



- الكشري من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية لأنه يحتوي على الحبوب الكاملة مثل الأرز و المكرونة و البروتينات مثل البقوليات.



- البلبيلة: تحتوي على القمح و الحليب و القليل من السكر.

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

و الآن هيا بنا نتعرف أكثر على بدائل اللحوم:



أولاً الألياف : الفواكه و الخضروات هي مصادر ممتازة للألياف

يمكن الألياف أن:

- 1:تساعد في عملية الهضم.
- 2:تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.



يمكن لبعض الخضروات الورقية الخضراء أن:

- 1:تساعد في السيطرة على ضغط الدم.
- 2:تنظيم عمل الجهاز الهضمي .
- 3:الوقاية من هشاشة العظام و فقر الدم .
- 4:تساعد على الاسترخاء .



البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني) مثل:

- 1-اللحوم
 - 2:الماكولات البحرية
 - 3:البيض
 - 4:منتجات الألبان
- بسبب مذاقها المفضل و البروتينات التي تحتوي عليها. فكثير من الناس يأكلونها



مع ذلك تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية :
 1:يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب و السمنة المفرطة.
 2:يمكن أن يكون لها آثار طويلة المدى.
 هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية.

النباتي المتوازن:لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل:
 1:البيض 2:منتجات الالبان 3:العسل
 النباتي الصرف:لا يأكل منتجات من مصدر حيواني

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي



البدايل النباتية: بدائل المنتجات الحيوانية (البروتين النباتي)
 - تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين .
 - توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

أولا البقول:

1: أفضل مصدر للبروتين النباتي

2: توفر دهون صحية .

3: مضادات الأكسدة وهي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

ثانياً الحبوب :

1: تحتوي على نسبة عالية من: البروتين والألياف

2: تحتوي على: المعادن والألياف ومضادات الأكسدة



ثالثاً الخضروات:

تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين وتوفر:

الفيتامينات والمعادن والألياف

رابعاً المكسرات:

مصدر جيد للبروتينات وتشمل: الفيتامينات والأملاح

المعدنية والدهون الصحية والألياف ومضادات الأكسدة

- تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.

- يستمتع بعض الناس بتناول البروتينات الحيوانية .

- في حين يحب البعض الآخر تناول النباتات فقط



قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

الدرس الثاني: الوجبات السريعة و العادات الغذائية غير الصحية

-درسنا في الصف الرابع الابتدائي: المشكلة مع الوجبات السريعة و التي يمكن أن نشعرنا في بعض الأحيان بعدم الارتياح بعد تناولها .
-إن الوجبات السريعة مغرية و يمكن الحصول عليها بسهولة. عادة ما يكون مذاقها لذيذ و لكنها ليست صحية.

عيوب الوجبات السريعة:



1: غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الألياف فيها منخفضة.



2: تحتوي على كميات كبيرة من الدهون و هي مضرّة لنا إذا تناولنا كمية كبيرة منها.

3: تحتوي على كميات كبيرة من الملح, نحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي و لكن يجب ألا نفرط في تناوله.



4: لا تحتوي على حبوب كاملة أو على الكثير من الألياف.



5: تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي



بدائل الوجبات السريعة:
1: نشرب الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية.

2: البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية.

3: البلبيلة أو الحمص الشام أو الترمس



بالرغم من ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة إلا انه يقبل عليها الكثير من الأفراد.



في رأيك لماذا تقبل على شراء الوجبات السريعة؟

1: تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير. 2: طعمها رائع.

3: تبدو الإعلانات ممتعة و تجعل الناس سعداء.



ماذا تعرف عن رسالة تسويق السلعة؟
رسالة تسويق السلعة: تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء.



اضف إلى معلوماتك:
بعض خدع الإعلانات لتسويق السلعة:

1: الصابون السائل: من أجل الحصول على رغوة طبيعية للقهوة أو الحليب أو المياه الغازية.



2: الورنيش: من أجل الحصول على لمعة مميزة للبرجر و الأكلات المشوية و الدجاج.



3: مزيل للعرق: من أجل الحصول على بريق و لمعة للفاكهة توجي بأنها طازجة

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي



أضرار الوجبات السريعة:
1:النسبة العالية من السكريات و الدهون.



2:ارتفاع سعرها و الضرر بالصحة على المدى البعيد.

و لذلك يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة و الدهون و السكر و الملح.

قارن بين قائمة الطعام التالية من حيث:السعرات الحرارية و الإحتياجات اليومية و الشعور بالشبع.

قائمة الطعام

وجبة سريعة	قائمة الطعام طوال اليوم
ساندويتش دبل برجر بطاطس حجم كبير مشروب غازي كبير	1:الإفطار:بيضتان,حبوب الشوفان,عنب,شرايح الخوخ
	2:الغداء:فلفل أخضر,محشي ورق عنب, فول مدمس,كشري
	3:وجبة خفيفة:العشاء:سمك مشوي , أرز ملوخية

نلاحظ أن وجبة واحدة من الوجبات السريعة يمكن أن تحتوي على إجمالي الإحتياجات اليومية من الطاقة و هذه الوجبة لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم.

للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

من العادات الغذائية غير الصحية:



1: تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون و المواد الحافظة



2: تناول الأطعمة المقلية.

3: شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.

4: شرب المشروبات الغازية.



ما النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية؟



1: الإصابة بالسمنة.

2: الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية.

3: فقر الدم (الأنيميا).



4: هشاشة العظام.

5: تسوس الأسنان.

للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

الدرس الثالث: المقصف المدرسي



تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جداً، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم.

ما الأمور التي يجب مراعاتها من قبل طاقم المقصف المدرسي؟



- يجب علينا أولاً أن نتعرف على:

ما المقصود بمقصف المدرسة؟

مقصف المدرسة: هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي. الأمور التي يجب مراعاتها في المقصف المدرسي:



1: تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة.



2: يعمل طاقم المقصف بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

3: يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر.

للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم



4:إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح.

5:وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة و سلامة الطعام و العاملين في المقصف.

6:استخدام اللافتات الصحية و عرض صور للطعام أو عرض الطعام نفسه.



7:عرض المكونات مثل الطماطم الطازجة أو البقدونس يوفر الرغبة في تناولها.

8:ترتيب الرفوف بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.



9:يقدم الطعام في أطباق ملونة تغلف بطريقة تلفت النظر.

10:حماية الطعام من الملوثات و للجراثيم.

11:تخزين الطعام بشكل آمن و سليم.

12:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة مناسبة.



13:معاملة كل نوع من الأطعمة بالشكل

المناسب لها سواء كانت:ساخنة, باردة,مغلقة, غير المغلفة'مطبوخة, نيئة.



14: توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة .

15: خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام.

16: توفير ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.

17: حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.



و نستنتج من ذلك أن المقصف المدرسي يعرض السلع و البضائع و يخزنها بشكل جيد.

قوائم بأصناف البضائع في مقصف المدرسة:



1: ساندوتش جبن مع ورق الخس و الطماطم.

2: أدوات مدرسية.

3: بعض العصائر الطبيعية.

4: مجموعة متنوعة من البسكويت و الشوكولاتة.

5: زجاجة مياه.

6: طبق فواكه مقطعة.

7: طبق تمر بالمكسرات.

8: بعض الوجبات الخفيفة مثل الترمس.

9: ساندوتش بيض مسلوق مع شرائح الخيار.

10: طبق شوفان بالعسل مع شرائح الموز.



قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

تدريبات على الدرس الأول و الثاني و الثالث

ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة و علامة (خطأ) أمام العبارة الغير صحيحة:

- 1: يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي و عقل سليم ()
- 2: تناول الخضروات و الفاكهة يسبب فقر الدم(الأنيميا) ()
- 3: النباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم و لكنهم قد يأكلون البيض و منتجات الألبان و العسل ()
- 4: النباتيين الصرف لا يأكلون منتجات من مصدر نباتي ()
- 5: تحتوي البدائل النباتية على نسبة أكبر من البروتين ()
- 6: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة من البروتين النباتي و الحيواني ()
- 7: من الأطعمة المفيدة لصحتك ساندويتش دبل برجر ()
- 8: تتميز الوجبات السريعة بانخفاض سعرها ()
- 9: تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير و طعمها رائع. ()
- 10: من العادات الغذائية الصحية تناول الأطعمة المقلية ()
- 11: يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة ()
- 12: ليس من الضروري وضع صورة للشهادة الصحية داخل المقصف المدرسي ()
- 13: من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم ()
- 14: الأوعية التي تستخدم للأطعمة الساخنة هي نفسها المستخدمة للأطعمة الباردة ()
- 15: من قوائم المقصف المدرسي ساندويتش دبل برجر ()

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

2: أكمل العبارات التالية:

- 1: كثير من الناس يأكلون اللحوم بسبب.....
- 2: تحتوي البدائل النباتية على نسبة.....من البروتين.
- 3: من بدائل اللحوم للحصول على البروتين.....و.....و.....
- 4: تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء .
هي رسالة.....
- 5: من العادات الغذائية غير الصحية.....و.....و.....
- 6: تتميز الوجبات السريعة بأنها.....التحضير و طعمها.....
- 7: الفواكه و الخضروات هي مصادر ممتازة ل.....
- 8: هناك أشخاص يختارون.....عوضاً عن البروتينات الحيوانية.
- 9: لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان
و العسل.
- 10: لا يأكل كل منتجات من مصدر حيواني .
- 11: البروتينات الحيوانية(المصدر الحيواني)مثل:
- 1:.....:2:3:4
- 12: مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في.....الإلتهابات.
- 13: المكسرات مصدر جيد للبروتينات و تشمل :.....و.....و.....
- 14: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين.....و.....
- 15: أفضل مصدر للبروتين النباتي.....
- 16: يعمل طاقم المقصف المدرسي.....للتأكد من جودة الوجبات
المقدمة.
- 17: ترتيب.....في المقصق تجذب انتباه التلاميذ .
- 18: يجب تخزين الطعام بشكل.....و.....
- 19: يجب الاحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة.....
- 20: من قوائم المقصف.....

نموذج إجابة تدريبات الدرس الاول و الثاني و الثالث

1: ضع علامة صح أو خطأ

1: صح	6: صح	11: صح
2: خطأ	7: خطأ	12: خطأ
3: صح	8: خطأ	13: صح
4: خطأ	9: صح	14: خطأ
5: خطأ	10: خطأ	15: خطأ

2: أكمل العبارات التالية:

- 1: مذاقها المفضل
2: أقل
3: البقول، الحبوب، الخضروات، المكسرات
4: تسويق السلعة
5: تناول الأطعمة المقلية، شرب الشاي بعد الأكل مباشرة، شرب المشروبات الغازية.
6: سريعة، رائع
7: للألياف
8: بدائل نباتية
9: النباتي المتوازن
10: النباتي الصرف
11: 1: اللحوم 2: المأكولات البحرية 3: البيض 4: منتجات الألبان
12: تقليل 13: الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الدهون الصحية
14: النباتي و الحيواني
15: البقول
16: بجد
17: الرفوف
18: آمن و سليم
19: مناسبة
20: أدوات مدرسية