

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد  
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا





الله المستعان

①

## المحور الثالث الصحة والسلامة الغذائية الموضوع الأول بدائل اللحوم

ما هي بدائل اللحوم ؟

أولاً: الألبان

الفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف:

وتربح أهميتها إلى: ① تساعد في عملية الهضم  
② تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب

أهمية بعض الخضراوات الورقية الخضراء:

- ① تنظيم عملية الجهاز الهضمي.
- ② تساعد في السيطرة على ضغط الدم.
- ③ تقي من هشاشة العظام، وفقر الدم.
- ④ تساعد على الاسترخاء.

البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)  
ويمكننا الحصول عليها من

اللحوم البيض المأكولات البحرية منتجات الألبان

ومن أهم ما عيبرها: ① المذاق العسير والمفضل  
② تحتوي على العديد من البروتينات  
③ تناولها الكثير من الناس

أفطارتناول المنتجات الحيوانية بكثرة:

- ① تحتوي على دهون غير صحية.
  - ② يمكن أن يكون لها آثاراً على المدى الطويل.
  - ③ كثرة تناول تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.
- ولذلك يمكننا ان نختار ببدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية





الله المستعان

### هناك نوعان من الأرشاح

⑤

تجائي صرف

لأن كل منتجات من مصدر هو إلى

تجائي متوازن

لأن كل اللغوم ولكنه قد يأكل

البيض منتجات الألبان العسل

من البدائل النباتية للنتجات الحيوانية (البروتين النباتي)

محتوى (على نسبة أقل من البروتين) لكنها توفر

عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

### أولاً: البقول

وتتميز ب: ① توفر دهوناً صحية

② أفضل مصدر للبروتين النباتي

③ محتوى على (مضادات أكسدة)

\* مضادات الأكسدة هي مواد تساعد على تقليل الالتهابات.

### ثانياً: الحبوب

وتتميز بأنها تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف

كما تحتوي على

فيتامينات  
معادن  
مضادات أكسدة

### ثالثاً: الخضراوات

وتتميز بأنها تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين

وتحتوي على

الفيتامينات  
المعادن  
الألياف

### رابعاً: المكسرات

وتتميز بأنها مصدر جيد للبروتين

وتحتوي على

الفيتامينات  
الألياف  
الدهون الصحية  
مضادات الأكسدة  
الأحماض المعدنية





ملحوظة هامة:

الله المستعان

(٣)

تطلب الوجبة الغذائية (المتكاملة) فهاران متوازنة بين البروتين النباتي والبروتين الحيواني

- ← بعض الأشخاص يستقنون بالبروتينات الحيوانية ( )
- ← بعض الأشخاص يستقنون بتناول البروتينات النباتية (نباتي صرف)

نشاط: التخطيط لقائمة طعام نباتية أو نباتية صرف متوازنة وصحية  
أول خطوة: قائمة الأطعمة التي ستحتوي عليها قائمة ملحة لعشاء نباتي صرف أو نباتي متوازن

أن تكون 1/ هذه الأطعمة من (الحفراوات والفواكه)

1/ هذه الأطعمة من (البروتينات)

1/ هذه الأطعمة من (الحبوب الكاملة)

← اختر على الأقل طعامًا واحدًا من كل مجموعة

ثاني خطوة: - فكر في سيم أعداد العشاء لهم  
واطرح بعض الأسئلة قبل اعداد الوجبة

- ← ما الأطعمة التي تفضلونها وأكلونها؟
- ← ما الأطعمة التي لا تفضلونها ولماذا؟
- ← ما الأطعمة الجديدة التي ترغب في إضافتها إلى الوجبة؟
- ← طاهي قائمة الطعام التي تحتاج إلى تحضير. ثم أعود بكم بالتالي

ثالث خطوة: - مشاركة قائمة الطعام ومناقشة الوجبات الصحية المختلفة مع مجموعة مهيئة من زملائك

- ما الأفكار الجديدة التي طرحتها بعض الزملاء؟
- ما الصلاحيات الطروحة لتحسين توازن قائمة الطعام؟
- مراجعة قائمة الطعام ومشاركة مع باقي الزملاء من أفضل

اجتكم الدعاء لوالدي والولي  
بالرحمة والعفوة

انتهى الموضوع الأول

المداد وتقييم / مسر / رضانا

صفحة وهو عاشق لغة الضاد

سهر المرشدة / د. هويد / كوز السخ