

# مذكرة

## مهارات مهنية الصف

### الرابع الابتدائي منهج

### فبراير 2024

### مجاناً

إعداد / رشا حسن معلم أول

اقتصاد منزلي

## الدرس الأول ( وجبة غذائية متوازنة )

### لتحقيق التوازن في طعامك :-

- 1- تناول وجبات متوازنة في ال 3 وجبات الرئيسية .
- 2- في الوجبات الخفيفة بين الوجبات .

### الوجبة الغذائية المتوازنة :-

هي الوجبة التي تتضمن مجموعة متنوعة من أصناف الطعام وبكميات معينة .

### أهم أنواع الطعام لتكوين وجبة غذائية متوازنة

- 1- الخضروات ( الخيار والجرجير) .
- 2- الفاكهة مثل ( التفاح – الموز ) .
- 3- الحبوب الكاملة ( القمح الكامل – البرغل – الأرز البني – الحمص ) .
- 4- اللحوم – الدجاج – السمك – الفول – العدس .

### عناصر تساعدك في الحفاظ علي الصحة :-

- 1- ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة يوميًا .
- 2- شرب 8 أكواب ماء يوميا لطرد السموم وامتصاص الفيتامينات .

### النصائح والارشادات ليكون يومك صحي :-

- 1- تناول الخضروات والفاكهة .
- 2- تناول اللحوم الخالية من الدهون .
- 3- تناول حبوبا كاملة قدر المستطاع .
- 4- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .
- 5- استخدم القليل من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح في طعامك .
- 6- أشرب الماء النظيف .
- 7- تناول كمية قليلة من الحلوى مثل البسكوت .
- 8- مارس الرياضة البدنية يوميًا .

### الهرم الغذائي :-

- تناول الوجبات أسفل الهرم الغذائي بكميات أكبر .
- أهمية المخطط اليومي للوجبات الغذائية :-

- يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي - ينظم الوجبات الغذائية طول اليوم .

## الدرس الأول ( وجبة غذائية متوازنة )

### ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- يجب شرب كولين من الماء على الأقل ليكون يومك صحيًا . ( )
- 2- يتحقق التوازن في طعامك اليومي عند تناول القليل من الخضروات والفاكهة . ( )
- 3- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًا . ( )
- 4- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحيًا . ( )
- 5- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة . ( )
- 6- يساعد المخطط اليومي للوجبات على اتباع نمط غذائي صحي . ( )
- 7- يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء يوميًا على التخلص من السموم . ( )
- 8- تناول كميات من الخضروات والفاكهة يضر بصحة الأطفال . ( )
- 9- الكشري مع السلطة وجبة غذائية صحية ومتوازنة . ( )
- 10- يجب على كل شخص ممارسة التمارين الرياضية يوميًا . ( )

### ضع خطأ تحت الإجابة الصحيحة :-

- 1- شرب 8 أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد ..... من الجسم .  
( الفيتامينات - البروتينات - الكربوهيدرات - السموم )
- 2- يجب أن نتناول كمية قليلة من .....  
( الحلوى - الفاكهة - الخضروات - السلطة )
- 3- عند تناول اللحوم يجب أن تكون خالية من .....  
( الفيتامينات - الدهون - الألياف - الكربوهيدرات )
- 4- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على .....  
( المشروبات الغازية - الكثير من الحلوى - الحبوب الكاملة - الأطعمة المقلية )
- 5- تناول ..... مهم لنكون بصحة جيدة .  
( اللحوم الخالية من الدهون - القليل من الماء - القليل من الخضروات - الكثير من الحلوى )
- 6- شرب ..... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم .

( 3 - 4 - 1 - 8 )

7- تناول الماء النظيف .....

( يتعب الجسم - يطرد السموم من الجسم - مضر للجسم - يزيد السموم بالجسم )

8- ممارسة الرياضة يوميًا .....

( تضر أجسامنا - تحافظ على أجسامنا - تزيد الوزن - تزيد نسبة الدهون بالجسم )

ت

## ( الموضوع الثاني ) ( العناصر الغذائية )

### أنواع العناصر الغذائية :-

#### 1- الكربوهيدرات :- وتشمل :-

1- **النشويات** :- توجد في بعض الحبوب مثل البطاطس والأرز .

2- **السكريات** :- تتوافر طبيعياً في الفواكه والعسل .

أهميتها :- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل الكربوهيدرات أثناء الهضم الي سكر الجلوكوز ليزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها .

#### 2- البروتينات :- وتوجد :-

في اللحوم والأسماك والالبان والبيض والمكسرات والبقوليات.

أهميتها :- يحتاجها الجسم لتأدية وظيفة وبناء الانسجة .

#### 3- الالياف :- وتوجد :-

في الحبوب الكاملة والبقوليات والخضروات والفواكه .

أهميتها :- مهمه لعملية الهضم وتساعد علي ضبط السكر بالدم.

#### 4- الفيتامينات :- ومن أمثلتها :-

1- فيتامين أ:- توجد في البيض والسمك لتقوية النظر .

2- فيتامين س :- يتوافر في بعض الخضروات مثل الفلفل والقرنبيط والبروكلي والكرنب .

أهميتها :- يحتاجها الجسم لزيادة المناعة ومقاومة الامراض .

#### 5- الاملاح المعدنية :- ومن أمثلتها :-

1-الكالسيوم:- توجد في اللبن والخضروات الخضراء.

وأهميته يحافظ علي صحة العظام والأسنان .

2- الحديد :- يتوافر في اللحوم الحمراء والاسماك وبعض أنواع الخضروات ( السبانخ والبروكلي ) .

أهميتها :- يعتبر عنصراً مهماً للدم .

#### 6- الدهون :-

تحتوي علي المكسرات والبذور والزيتون والسمك والافوكادو ولكميات قليلة في منتجات الألبان واللحوم .

أهميتها :- مصدر للحصول علي الطاقة وتساعد علي امتصاص الفيتامينات .

**7- الماء :-** يوجد في كل ما نأكله ونشربه وهو عنصر مهم جدا يشكل 60% من اجسامنا ويساعد علي التخلص من السموم وامتصاص الفيتامينات .

### منتجات الألبان :-

يمكن الحصول عليها من حليب الابقار والأغنام والماعز والجواميس وتستخدم في صنع الجبن والزبدة .

تعتبر من أهم المنتجات التي يمكن الاعتماد عليها لزيادة الدخل القومي .

**اللبن البقري** - نسبة منخفضة من الدهون خفيف وسهل الهضم .

**اللبن الجاموسي** - نسبة مرتفعة من الدهون قوامه أثقل يأخذ وقتا أطول في الهضم .

### أسئلة الدرس الثاني(العناصر الغذائية )

#### ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة . ( )
- 2- الكربوهيدرات عنصر غذائي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها . ( )
- 3- للوقاية من الأمراض يجب أن نتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات . ( )
- 4- أملاح الكالسيوم ضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان . ( )
- 5- الماء التنظيف ليس عنصرًا مهمًا لصحة الانسان . ( )
- 6- يتوافر السكر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل . ( )
- 7- تعمل البروتينات على بناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها . ( )
- 8- يسبب الكالسيوم ضعفا للعظام والأسنان . ( )
- 9- تناول كميات كثيرة من الدهون أمر صحي للجسم . ( )
- 10- يعتبر الماء عنصرًا ضروريًا للجسم . ( )
- 11- يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال الخضروات والفاكهة . ( )
- 12- التمرس من الوجبات الصحية السريعة . ( )

#### أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

1- نحتاج على ..... للحفاظ على صحة العظام والأسنان .

( الكالسيوم - الحديد - الصوديوم - السموم )

2- يعتبر الأرز والبطاطس من .....

( السكريات - النشويات - الفيتامينات - الماء )

3- من الأملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان .....

( الكالسيوم - الحديد - الفسفور - الماء )

4- يحتاج الجسم إلي .....لمساعدته على مقاومة الامراض .

( النشويات - الفيتامينات - السكريات - الدهون )

5- نجد الدهون الصحية في .....

( الحديد - الكالسيوم - المكسرات - العسل )

6- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل ..... الى سكر جلوكوز .

( الخضروات - الكربوهيدرات - الألياف- الدهون )

7- الحديد عنصر مهم ل.....

( الأعصاب - للدم - للعظم - للمخ )

8- النشويات والسكريات من .....

( النشويات - الفيتامينات - الماء - الألياف )

9- تعتبر اللحوم والأسماك من .....

( الاملاح - البروتينات - الفيتامينات - الألياف )

10- تساعد ..... على امتصاص الفيتامينات .

( البروتينات - الدهون - الاملاح - الكربوهيدرات )

11- يساعد الماء على التخلص من .....

( السموم - البروتينات - الكربوهيدرات - الأملاح )

12- تحتوي اللحوم الحمراء على .....

( الحديد - الكالسيوم - اليود - النحاس )

13- تعتبر ..... مفيدة لعملية الهضم .

( البروتينات - الأملاح - الدهون - الألياف )

14- يمكن الحصول على منتجات الألبان من .....

( الأبقار - الطيور - الزراعة - التجارة )

15- يحتوي اللبن على ..... الذي يحافظ على العظام .

( الكالسيوم - الحديد - الملح - الألياف )

16- نحتاج الى ..... للحفاظ على الدم .

[ الكالسيوم - الحديد - الصوديوم - السموم ]

17- الطعام الصحي المتوازن هو الطعام الذي يحتوي على كمية كبيرة من .....

[ الفيتامينات - النشويات - السكريات - الدهون ]

18- يعتبر ..... من الوجبات السريعة الصحية . [ الترمس - البطاطس المقلية - الدجاج المقلي - الحلوى ]

19- تكون الوجبة الغذائية ..... إذا احتوت على كثير من الخضروات والفاكهة .

[ضارة - صحية - غير مفيدة - غير صحية ]

---



