

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا



مذكرة

مهارات مهنية الصف
الخامس الابتدائي منهج

فبراير 2024

مجاناً

إعداد أ / رشا حسن معلم أول

اقتصاد منزلي

(الموضوع الأول) (بدائل اللحوم)

بدائل اللحوم :-

- يعتبر النظام الغذائي المتوازن أساس الجسم الصحي والعقل السليم .
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .
- يفضل بعض الناس تناول البروتينات الحيوانية بينما البعض الآخر يفضل تناول البروتينات النباتية فقط .
- النظام الغذائي المتوازن يفضل ان يحتوي على :-

1- البروتينات الحيوانية :-

- يتناولها الكثير من الناس لأنهم يفضلون مذاقها ، والبروتينات التي تحتوي عليها ...
- مثل (اللحوم والمأكولات البحرية والبيض ومنتجات الالبان) .
- أضرارها :-

- تحتوي على دهون غير صحية .
- يمكن أن يسبب الإكثار منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .
- يمكن ان يكون لها آثار على المدى الطويل .

البروتينات النباتية :-

الفواكه و الخضروات :-

- مصدر ممتاز للألياف والمعادن والفيتامينات .
- تساعد على عملية الهضم .
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .
- الخضروات الورقية الخضراء :-
- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- تنظيم عمل الجهاز الهضمي .
- تقي من هشاشة العظام وفقر الدم وتساعد على الاسترخاء .

البدائل النباتية :-

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين الحيواني ، ولكنها توفر عناصر غذائية إضافية لا توجد في المنتجات مثل :-
- 1- البقول (أفضل مصدر للبروتين النباتي – توفر دون صحية ومضادات الاكسدة التي تساعد على تقليل الالتهابات) .
- 2- الحبوب (تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف – وفيتامينات ومعادن ومضادات اكسدة)

3- المكسرات (مصدر جيد للبروتين وتشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية والدهون الصحية والألياف ومضادات الأكسدة .

4- الخضروات (تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين لكنها توفر الفيتامينات والمعادن والألياف) .

الأشخاص النباتيون :-

- هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية وينقسمون على :-

النباتيون المتوازنون :- هم الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل .

النباتيون الصرف :- هم الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني....

أسئلة الدرس الأول

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- النظام الغذائي المتوازن هو الأساس لجسم صحي وعقل سليم . ()
- 2- النباتيون المتوازنون قد يأكلون منتجات الألبان . ()
- 3- تناول الكثير من الخضروات والفواكه يسبب فقر الدم . ()
- 4- المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدر جيد للبروتين . ()
- 5- تساعد اللحوم على الهضم وتنظيم عمل الجهاز الهضمي . ()
- 6- النباتيون هم من يختارون بدائل نباتية للبروتين بدلا من البروتين الحيواني . ()
- 7- تساعد الخضروات والفاكهة على عملية الهضم . ()
- 8- تعتبر الخضروات الورقية من البروتين الحيواني . ()
- 9- تحتوي كثير من الخضروات على البروتينات النباتية . ()
- 10- الوجبة الغذائية الصحية لا بد ان تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي . ()
- 11- تحتوي المنتجات الحيوانية على الدهون غير الصحية . ()
- 12- تساعد الفواكه والخضروات على عملية الهضم . ()
- 13- توفر الخضروات الفيتامينات والمعادن والألياف . ()
- 14- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب . ()
- 15- الخضروات والمكسرات تعتبر من البدائل النباتية . ()
- 16- تعتبر الدواجن من البدائل النباتية التي يمكن تناولها . ()
- 17- الوجبة المغذية لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- النباتيون الصرف يعتمدون في غذائهم على
- (الحبوب الكاملة – البيض – منتجات الألبان - الدجاج)
- 2- أفضل مصدر للبروتين الحيواني هو
- (اللحوم – البسلة – الفول – الجزر)
- 3- يعتبر من البروتين الحيواني .
- (البيض – البسلة – الفول – الأرز)
- 4- تعد أفضل مصدر للبروتين النباتي .
- (الخضروات – البقوليات – اللحوم – منتجات الألبان)
- 5- الإفراط في تناول يسبب أمراض القلب .
- (الفاكهة – الخضروات – البقوليات – المنتجات الحيوانية)
- 6- الوجبة النباتية الصرف تحتوي على
- (اللحوم – الأرز – الدجاج – البيض)
- 7- الشخصية هي التي تختار بدائل نباتية عرضًا عن البروتينات الحيوانية .
- (العاطفية – العصبية – النباتية – الجذابة)
- 8- تعتبر من البدائل النباتية .
- (اللحوم المشوية – الحبوب الكاملة – الأسماك المقلية – الاجبان البيضاء)
- 9- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور ب
- (الاسترخاء – الحزن – الغضب – التوتر)
- 10- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين من البروتين الحيواني .
- (أعلى – متساوية – أقل – ضخمه)

اكمل :-

(النباتيون – اللحوم – النباتيون المتوازنون – الشاي – اللحوم – النباتيون الصرف – البقوليات)

- 1- تحتوي على دهون غير صحية .
- 2- الأشخاص الذين يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم
- 3- تعتبر من البدائل النباتية المفيدة للجسم .
- 4- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم

5- الأشخاص هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني .

صل من (أ) ما يناسبه من (ب) :-

(ب)	(أ)
- أمراض القلب والسمنة المفرطة . ()	1- الخضروات بها
- منخفضة البروتين وتوفر فيتامينات ومعادن . ()	2- البقول
- أفضل مصدر للبروتين النباتي . ()	3- الدهون

(الموضوع الثانى) (الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية)

ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة :-

الوجبات السريعة :-

- هي الوجبات يتم تحضيرها بسرعة وطعمها رائع مثل البطاطس المقلية والبيتزا .
- نشاهد إعلاناتها على شاشات التلفزيون وعبر شبكة الإنترنت
- يظهر الأشخاص في هذه الإعلانات مبتهجين فتظهر الإعلانات ممتعة .

أضرار الوجبات السريعة :-

- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح ، مما يجعلها شهية ولذيذة .
- تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية (الطاقة العالية) .
- تسبب ضررًا ناتجًا عن الطاقة العالية والسكر والملح والدهون ويزداد الضرر على صحة الإنسان مع مرور الوقت .

السعرات الحرارية :-

هي مقياس (كمية) الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

كيفية اختيار الوجبات الصحية :-

- يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .
- التفكير في الأطعمة الصحية التي يمكن أن تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة .

ما الطعام المفيد لصحتك :-

- أتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة يمكن أن يسبب ضررًا كبيرًا بالصحة وزيادة السمنة .

- يحدث ضرر لجسمنا عند تناول نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى .

تناول الأطعمة المقلية :-

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة .

شرب الشاي بعد الأكل مباشرة :-

يؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم مما يسبب الإصابة بفقر الدم (الأنيميا) .

شرب المشروبات الغازية :-

- تحتوي على نسبة عالية من السكريات فشريها بانتظام قد يؤدي إلى السمنة وقد يتسبب في أمراض القلب وفقدان الكالسيوم ويتسبب بهشاشة العظام ويزيد من فرص الإصابة بداء السكري ويسبب تسوس الأسنان .

أسئلة الدرس الثاني

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الأملاح والدهون . ()
- 2- يفضل تناول الأطعمة السريعة لأنها صحية ومفيدة للجسم . ()
- 3- من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الأكل مباشرة . ()
- 4- تناول الوجبات السريعة طول اليوم من الأمور الصحية . ()
- 5- تتميز الوجبات السريعة بان طعمها رائع وسريعة التحضير . ()
- 6- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة غير المقلية . ()
- 7- تسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام . ()
- 8- تحتوي الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة . ()
- 9- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون . ()
- 10- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تلفت الانتباه لشرائها . ()
- 11- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا . ()
- 12- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة . ()
- 13- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية . ()
- 14- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا . ()
- 15- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من
(الطعام الصحي - الفيتامينات - المعادن - السرعات الحرارية)
- 2- الوجبات تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير .
(الصحية - السريعة - المفيدة - الجيدة)
- 3- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا
(الفاكهة - الدجاج المقلي - البطاطس المقلية - البرجر المقلي)
- 4- تعتبر مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .
(الطاقة الحرارية - النسبة المئوية - السرعات الحرارية - درجة الحرارة)
- 5- يظهر الأشخاص في الإعلانات للوجبات السريعة وهم

(نالمين - سعاء - غاضبين - متشائمين)

6- تحتوى الوجبات على الكثير من السعرات الحرارية .

(الصحية - المشوية - المسلوقة - السريعة)

7- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوى على نسبة من الدهون والسكر والملح .

(منخفضة - عالية - ضخمة - متوسطة)

8- تناول وجبات تحتوى على نسبة عالية من يضر بصحة الإنسان .

(الالياف - الفيتامينات - الكالسيوم - الدهون)

9- يعتبر من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

(تناول الفاكهة - شرب المياه الغازية - شوي الطعام - ممارسة الرياضة)

10- شرب الشاي بعد الاكل مباشرة يسبب مرض

(السكر - ضغط الدم - الانيميا - الشلل)

11- أي مما يأتي من العادات غير الصحية

(شوي اللحوم - شرب المشروبات الغازية - تناول الفاكهة - شرب اللبن)

12- من الوجبات السريعة

(سندوتشات برجر - بطاطس مشوية - لحم مشوي - خضار مسلوقة)

أكمل :-

(السريعة - عالية - فقر الدم - المحشي - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البييتزا - الصحية)

1- شرب الشاي مباشرة بعد تناول الطعام يسبب مرض

2- البطاطس المقلية من أمثلة الوجبات

3- تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية

4- تعد من الوجبات السريعة .

5- تحتوى على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .

6- يعتبر من الوجبات السريعة الصحية للإنسان .

7- لا يفضل شرب بعد الأكل مباشرة .

8- يفضل تناول الوجبات عن الوجبات السريعة .

(الموضوع الثالث) (المقصف المدرسي)

وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة :-

- يحتاج التلاميذ إلى الغذاء الصحي الذي يعزز التفكير الجيد والتحرك بنشاط طول اليوم .
- طاقم المقصف المدرسي يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- يحتاج عرض الطعام بشكل سليم وجذاب إلى بعض التفكير الإبداعي

طريقة عرض السلع داخل المقصف المدرسي :-

- وضع المعروضات (السلع) في الواجهة وتجهزها بشكل منظم جدًا .
- وضع صور الطعام الصحي علي جدران المقصف .
- وضع كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح ولفت أُنْتباه التلاميذ .
- وضع صورة الشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- عرض الطعام يساعد على الرغبة في تناوله مثل وضع الطماطم الطازجة أو البقدونس .
- ترتيب الرفوف بطريقة تجذب الانتباه .
- تقديم الطعام في أطباق ملونة تغلف بطريقة تلفت النظر .

طرق تخزين السلع داخل المقصف المدرسي بشكل أمن :-

يحتاج كل نوع إلى طريقة خاصة في التخزين والعرض سواء كان ساخنًا أو باردًا ، مغلفًا أو غير مغلف ، مطبوخًا أو يقدم نيئًا ويتم كالآتي :-

- تخصيص أوعية للأطعمة الساخنة غير الباردة .
- وضع الطعام في خزائن ذات وجهه زجاجية لحمايته من التعرض للهواء والحشرات وأيدي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو أكياس أو عبوات لحماية الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الطعام النيئ عن الطعام المطهي .
- حماية السلع من التلوث والجراثيم .
- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة .
- يمكن للمقصف بيع الأدوات المكتبية والمدرسية .

أسئلة على الدرس الثالث

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الآتية :-

- 1- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر على سلامة الغذاء . ()
- 2- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في إناء واحد . ()
- 3- استخدام الأكياس النظيفة لتغليف الطعام يحافظ عليه من التلوث . ()
- 4- يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغليف بشكل يلفت النظر . ()
- 5- يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة . ()
- 6- وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية . ()
- 7- عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة . ()
- 8- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي . ()
- 9- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة . ()
- 10- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة . ()
- 11- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا . ()
- 12- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين . ()

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الأقواس :-

- 1- يساعد التفكير على عرض السلع بطريقة جذابة .
(الفلسفي - العاطفي - الإبداعي - العلمي)
- 2- الأطعمة غير المعبأة يتم داخل أوعية حفظ متخصصة .
(رميها - تخزينها - تسخينها - تبريدها)
- 3- يجب الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم .
(رمي - تخزين - تبريد - هرس)
- 4- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة يحمي الطعام من الحشرات .
(خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية)
- 5- لابد من استخدام لحماية الطعام .
(ورق الطابعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكياس التغليف)
- 6- تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على الانتباه .

(جذب - تشتيت - توزيع - تفريق)

- 7- عند عرض الطعام بالمقصف يجب وضع صور الطعام على جدران المقصف .
(الفاسد - غير الصحي - الصحي - الضار)
- 8- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة عند تخزينه في مقصف المدرسة .
(عالية - منخفضة - الغليان - مناسبة)
- 9- وضع صورة الشهادة يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
(الجامعية - البنكية - الصحية - العلمية)
- 10- تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور لصحة التلاميذ .
(المهمة - غير الضرورية - الضارة - السيئة)

أكمل :-

- (نشاط - الصحية - مناسبة - غير معبئة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية - درجة حرارة - زجاجية)
- 1- يجب وضع الشهادة في المقصف المدرسي .
 - 2- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة
 - 3- تؤثر الوجبة الصحية في التلاميذ طوال اليوم .
 - 4- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة
 - 5- يجب تخزين السلع في أماكن ذات مناسبة .
 - 6- التفكير يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
 - 7- لابد من حفظ الأطعمة داخل أوعية خاصة .
 - 8- عند تخزين الطعام يجب تخصيص للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة .
 - 9- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض ل