

التاريخ : ٢٠٢١ / ٢ /

الفصل الدراسي الثاني
ورقة عمل (١) في مادة العلوم

الإسم :
الصف : الخامس أ، ب

الوحدة السادسة : الغذاء والصحة

يزود الغذاء الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة اليومية وبالمواد الضرورية لنموه فضلاً عن وقايته من الأمراض .
تحتوي الأغذية على مواد ضرورية لصحة الجسم وتصنف إلى خمس مجموعات رئيسية هي :
الكربوهيدرات ، البروتينات ، الدهون ، الفيتامينات ، الأملاح المعدنية .

الكربوهيدرات :

-تمثل مصدرًا رئيسًا للطاقة .

-توجد في العديد من المواد الغذائية مثل : البطاطا ، المعكرونة ، الخبز ، التمر ، العنب ، النشا والسكر

-تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات يؤدي إلى الإصابة بالسمنة التي تسبب عددا من الأمراض منها السكري والإكثار من تناول الحلويات يضر بصحة الأسنان .

البروتينات :

-تسهم في نمو الجسم وبناءه .

-يمكن الحصول عليها من مصادر حيوانية و مصادر نباتية .

مصادر حيوانية مثل : اللحوم ، البيض ، الحليب / مصادر نباتية مثل : المكسرات والبقوليات مثل الفاصولياء .

الدهون :

-تمد الجسم بالطاقة

-توجد في المصادر الحيوانية والمصادر النباتية

مصادر حيوانية مثل : الزبدة ، السمك / مصادر نباتية مثل : المكسرات والزيتون .

-يؤدي الإكثار من تناول الدهون إلى الإصابة بالسمنة وأمراض القلب

-تزداد حاجتنا لتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والدهون في فصل الشتاء وذلك لتعويض الطاقة والحرارة التي يفقدها الجسم بسبب انخفاض درجة الحرارة .

الأملاح المعدنية :

-يحتاج إليها الجسم ،تدخل في تركيب بعض أجزائه ومكوناته ،مثلاً يحتاج الجسم إلى الكالسيوم لبناء عظام وأسنان قوية . /ويحتاج إلى الحديد لتكوين الدَّم .

-يعد الحليب ومشتقاته من مصادر الكالسيوم

مصادر الحديد متنوعة إذ يوجد في الكبِد واللحوم الحمراء والخضراوات الورقية ومنها السبانخ .

الفيتامينات :

-يحتاجها الجسم بكميات قليلة

-تساعد الجسم على الوقاية من الأمراض والقيام بوظائف محددة .

- من أهم الفيتامينات :

أ- فيتامين C يساعد على الوقاية من الرشح والانفلونزا /من مصادره :البرتقال والليمون ،الجوافة ،الكوي.

ب- فيتامين D يسهم في بقاء العظام والأسنان قوية (يسهم في امتصاص الكالسيوم لبناء الاسنان والعظام قوية)
مصادره :الأسماك والحليب ومشتقاته وصفار البيض

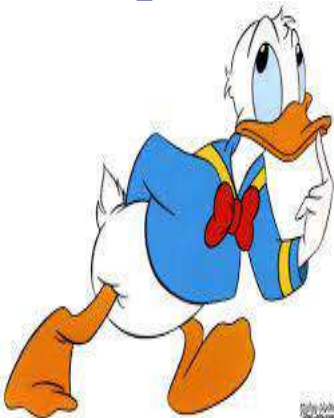
*ينصح بتعريض الجلد لأشعة الشمس التي تُنشط تصنيع فيتامين D في الجسم .

-يؤدي نقص الفيتامينات إلى مشاكل صحية مثل مرض الكساح .



مرض الكساح :مرض يصيب الأطفال ويجعل عظامهم لينة وضعيفة ويسبب تقوسها نتيجة نقص فيتامين D

لا يعد الماء مادة غذائية ولكنه يشكل نسبة ٧٠% من الجسم ،ويحتاج الجسم إلى الماء لإذابة المواد ونقلها بين أجزائه المختلفة،ينظم درجة حرارة الجسم ،ولذلك أحرص على تناول (٦-٨) أكواب من الماء يوميًا .



ينصح الأطباء بتناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الخس ،الخيار ،التفاح ،الجزر .

تسهل الألياف خروج الفضلات من جسم الإنسان وتمنع حدوث الإمساك .

مراجعة الدرس

- 1 **الفكرة الرئيسة:** ما فوائد الغذاء؟
- 2 **المفاهيم والمصطلحات:** أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:
 • المصدّر الرئيس للطاقة، مثل: النشا، والسكر: (.....).
 • يحتاج إليها جسمي بكميات قليلة؛ لمساعدته على الوقاية من الأمراض: (.....).
- 3 **استنتج:** هل تختلف حاجة جسمي إلى المواد الغذائية باختلاف فصول السنة؟
- 4 **أصمم** ملصقاً أصع فيه صور الأغذية المفيدة لجسمي.
- 5 **التفكير الناقد:** لماذا ينصح بعدم الإقترار على تناول نوع واحد من الغذاء في وجبة الطعام؟
- 6 **أختار** الإجابة الصحيحة: الصورة التي تمثل وجبة صحيّة هي:



إجابات مراجعة الدرس :

١- يزود الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة وبالمواد الضرورية لنموه، ويقيه من الأمراض .

٢- الكربوهيدرات / الفيتامينات

٣- نعم تزداد حاجتنا لتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والدهون في فصل الشتاء وذلك لتعويض الطاقة والحرارة التي يفقدها الجسم بسبب انخفاض درجة الحرارة .

٥- لأنه لا يحتوي النوع الواحد من الغذاء على جميع المواد اللازمة للجسم لذا يجب تناول أغذية متنوعة تشمل مجموعات الغذاء الخمس .

٦- أ

-ينصح دائما بتناول غذاء متوازن للمحافظة على صحة أجسامنا ،فما هو الغذاء المتوازن ؟؟
الغذاء المتوازن : هو الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء .

ولكن كيف يمكنني معرفة الكمية المناسبة التي يجب تناولها
من كل مجموعة غذائية ؟



-يستعمل طبق الغذاء الصحي بوصفه دليلا غذائيا فهو يرشدنا إلى
كيفية تحضير الوجبات الصحية الغذائية .ويقسم هذا الطبق إلى
أجزاء يمثل حجم كل منها الكمية التي يجب تناولها من الأغذية
المتنوعة في أثناء اليوم .

العادات الغذائية الصحية التي يجب اتباعها للمحافظة على صحتي :

- 1- شرب كميات كافية من الماء
- 2- غسل الخضراوات والفواكه جيدا قبل أكلها
- 3- تناول الغذاء الذي يعد في المنزل
- 4- تجنب تناول الوجبات السريعة
- 5- عدم الإكثار من تناول السكاكر والحلويات
- 6- عدم الإكثار من تناول المشروبات الغازية
- 7- قراءة المعلومات الغذائية المدونة على الأغذية المعلبة قبل شرائها والانتباه إلى تاريخ انتهاء صلاحيتها .

١- للمحافظة على صحة أجسامنا

٢- الغذاء المتوازن /طبق الغذاء الصحي (طبيقي)

٣- توضيح مقدار السرعات الحرارية الموجودة في
كمية معينة من المنتج /تاريخ الصلاحية /يتم
توضيح المواد الحافظة والملونات في المنتج

٤- لا يستفيد جسمي لأن النوع الواحد لا يحتوي
على جميع المواد اللازمة للجسم .

٥- من العادات الغذائية الصحية التي يجب اتباعها
للمحافظة على صحتي .

مراجعة الدرس

١ النكبة الرئيسة: ما أهمية تناول الغذاء المتوازن ؟

٢ المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

• مفهوم يُطلق على الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة
من مجموعات الغذاء الخمس: (.....).

• سُكُل مُقسَّم إلى أجزاء يتناسب حجم كل منها مع كمية الغذاء التي يجب تناولها
من مجموعات الغذاء المتنوعة: (.....).

٣ أذكر معلومتين من بطاقات المعلومات المدونة على المنتجات الغذائية.

٤ التفكير الناقد: ماذا يحدث لو اقتصر غذائي على نوع واحد من الغذاء؟

٥ أطرح سؤالاً إجابته غسل الخضار والفواكه.

1 المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

● مجموعة غذائية تضم منتجات حيوانية مثل اللحوم، ومنتجات نباتية مثل الفاصولياء (.....).

● ملح معدني يلزم جسمي لبناء عظام وأسنان قوية: (.....).

2 استنتج: أكتب اسم مجموعة الغذاء التي تمدني بالمواد اللازمة لكل مما يأتي:

● الوقاية من الأمراض.

● بناء العضلات ونموها.

● توفير الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية.

3 التفكير الناقد: يعتقد بعض الأشخاص أن الغذاء الصحي يعني تناول كميات متساوية من المجموعات الغذائية المختلفة. هل يعزز طبق الغذاء الصحي هذا الاعتقاد؟ أبرر إجابتي.

4 أقرأ الجمل الآتية التي تشير إلى العادات الغذائية للعناية بصحة الجسم، ثم أملأ الفراغ فيها بما هو مناسب من كلمات، ثم استعملها لحل الأختية المجاورة:

1. لا أأكثر من تناول والحلويات.

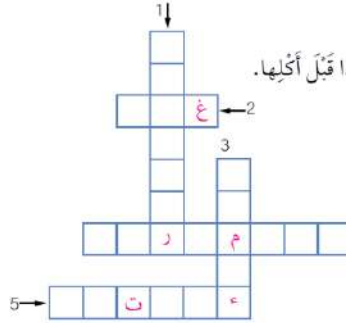
2. أحرص على الخضار والفواكه جيداً قبل أكلها.

3. أشرب كميات كافية من

4. أمارس بعض والألعاب الرياضية.

5. ألتزم إلى تاريخ الصلاحية

المُدون على الأغذية المعلبة.



5 يمثل الشكل المجاور تجربة لأحد العلماء، استعمل

فيها محللول اليود (لوعول) للكشف عن وجود إحدى

مجموعات الغذاء في الموز. أكتب باسم مجموعة الغذاء

التي أراد العالم الكشف عنها.

6 يساعد تناول الحليب على النمو الصحيح. أدرس الرسم البياني المجاور الذي يبين

معدل الطول (cm) في السنوات الأولى من عمر الطفل، ثم أجب عن السؤالين الآتيين:

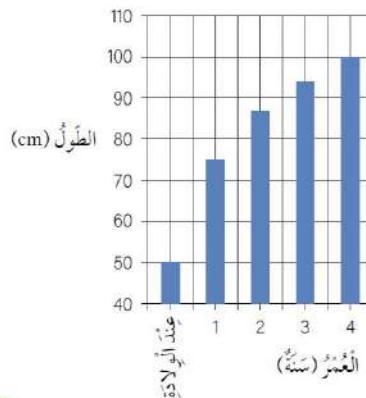
● كم معدل طول الطفل حديث

الولادة؟

● **أحلل:** لماذا يعتمد غذاء

الأطفال في السنة الأولى على

الحليب؟



١- البروتينات / الكالسيوم

٢- الفيتامينات / البروتينات

/ الكربوهيدرات والدهون

٣- لا، يجب تناول كمية محددة من كل مجموعة غذائية.

٤-

١- السكاكر ٢- غسل ٣- الماء ٤- التمارين

٥- إنتهاء

٥- الكربوهيدرات

٦- 50cm / لأنه يمد الجسم بالكالسيوم

الضروري لبناء العظام القوية

جابر

معلمة المادة: نور جابر