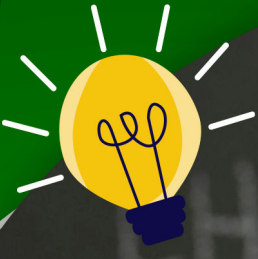


٢١

تلاوة القرآن الكريم



مادة العلوم

تلخيص الوحدة السادسة: الغذاء والصحة

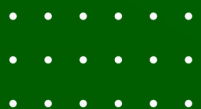
الصف الخامس - الفصل الثاني



أهبة المنفلوطي



2٠٢١





الوحدة السادسة

آ. هبة المنفلوطي

الصف الخامس

لنطلق في رحلة جديدة في مادتنا مادة العلوم
لنبدأ بالوحدة السادسة التي مضمونها يتحدث عن الغذاء و الصحة .
تتألف وحدتنا من درسين أساسيين وهما :

مجموعات الغذاء.

1

الدرس

الغذاء المتوازن.

2

الدرس

هيا لنبدأ





الوحدة السادسة

آ. هبة المنفلوطي

مجموعات الغذاء

الدرس 1

يزود الغذاء الجسم بالطاقة اللازمة لاداء الانشطة المختلفة و بالمواد

الضرورية لنموه فضلا عن وقايته من الامراض.

ما فوائد الغذاء ؟

سؤال ؟

1. يزود الغذاء الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة

2. يزود الغذاء الجسم بالمواد الضرورية لنموه

3. فضلا (بلاضافة الى) وقاية الجسم من الامراض



ماذا يمثل الشكل ؟

سؤال ؟

قطاع دائري على شكل طبق مقسم لأجزاء غير

متساوية.

كم عدد المجموعات الغذاء الرئيسية؟

سؤال ؟

تصنف الى خمس مجموعات رئيسية .

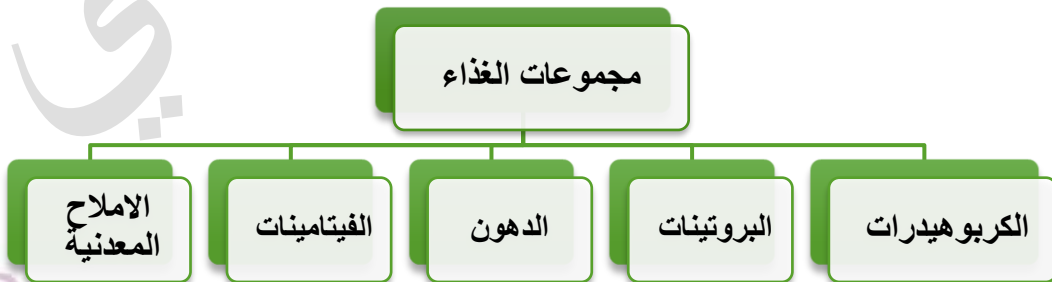
لماذا يقسم القطاع لاجزاء غير متساوية؟

سؤال ؟

وذلك حسب حاجة الجسم لها من كل مجموعة من مجموعات الغذاء.

عدد مجموعات الغذاء الرئيسية ؟ .

سؤال ؟





الوحدة السادسة

آ. هبة المنفلوطي

الكربوهيدرات

🔦 لنبدأ بالتفصيل ..

سؤال ؟ عرف الكربوهيدرات ؟

هي مجموعة غذاء ضرورية لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة.

سؤال ؟ ما أهمية الكربوهيدرات للجسم ؟

تمثل مصدر رئيس للطاقة.

سؤال ؟ عدد بعض المواد الغذائية التي توجد فيها الكربوهيدرات ؟

1. البطاطا 2. المعكرونة 3. الخبز 4. التمر 5. العنب

سؤال ؟ عدد الانواع المعروفة للكربوهيدرات؟

1. النشا 2. السكر .

سؤال ؟ وضح: يعد النشا و السكر من أنواعها المعروفة؟

اي ان :اي مادة غذائية تحتوي على النشا و السكر هي من مجموعة الكربوهيدرات

الدهون

سؤال ؟ عرف الدهون ؟

هي احدى مجموعات الغذاء الرئيسية و التي تمد الجسم بالطاقة .

سؤال ؟ ما أهمية الدهون للجسم؟

تمد الجسم بالطاقة

سؤال ؟ كيف يمكن الحصول على مجموعة الدهون؟ واذكر مثال ؟

مصادر حيوانية : مثل : الزبدة و السمك / مصادر نباتية : مثل : المكسرات و الزيتون.



الوحدة السادسة

آ. هبة المنفلوطي

البروتينات

? سؤال عرف البروتينات ؟

هي احدى مجموعات الغذاء الضرورية التي تسهم في نمو الجسم و بنائه .

? سؤال كيف يمكن الحصول على مجموعة البروتينات ؟ واذكر مثال ؟

1. مصادر حيوانية : مثل : اللحوم و الحليب و مشتقاته و البيض

2. مصادر نباتية : مثل : المكسرات و البقوليات

البقوليات مثل : الفاصوليا و العدس و الحمص و الفول

? سؤال علل: يجب أن يتناول الرياضيون كمية كبيرة من البروتينات ؟

لان البروتينات تساعد على بناء العضلات

الاملاح المعدنية

? سؤال عرف الاملاح المعدنية ؟

هي احدى مجموعات الغذاء الرئيسية و التي يحتاجها الجسم لانها تدخل في تركيب

بعض أجزائه و مكوناته.

? سؤال ما أهمية الاملاح المعدنية لجسم الانسان ؟

تدخل في تكوين الدم و العظام

الجدول التالي يبين بعض الاملاح المعدنية و مصادرها و أهميتها لجسم الانسان

الاملاح المعدنية	مصادر الاملاح المعدنية	أهمية الاملاح المعدنية
املاح الكالسيوم	الحليب و مشتقاته و بعض الخضراوات	1. لبناء العظام 2. بناء الاسنان قوية
املاح الحديد	الكبد و اللحوم الحمراء و الخضراوات الورقية ومنها السبانخ	لتكوين الدم



الوحدة السادسة

آ. هبة المنفلوطي

سؤال ؟ ماذا ينتج من نقص الاملاح المعدنية في جسم الانسان ؟

يؤدي الى الاصابة بامراض عدة منها هشاشة العظام وارتفاع ضغط الدم .



الفيتامينات

سؤال ؟ ما أهمية الفيتامينات للجسم ؟

1. يحتاجها الجسم بكميات قليلة
2. مساعدة الجسم على الوقاية من الامراض
3. القيام بوظائف محددة



سؤال ؟ عدد بعض أنواع الفيتامينات ؟

1. فيتامين (D) 2. فيتامين (C)



سؤال ؟ عدد مصادر و أهمية الفيتامينات التالية :

من حيث	مصادره	أهميته
فيتامين (C)	البرتقال و الليمون و الفراولة	1.يساعد على الوقاية من الامراض كالرشح و الانفلونزا
فيتامين (D)	الاسماك و الحليب و مشتقاته و صفار البيض	يساعد في بقاء العظام و الاسنان قوية

سؤال ؟ علل ينصح بتعريض الجسم لاشعة الشمس ؟

لان أشعة الشمس تنشط تصنيع فيتامين (D) في الجسم





الوحدة السادسة

آ. هبة المنفلوطي

الماء

سؤال ؟ كم هي نسبة الماء في جسم الانسان ؟

70%

سؤال ؟ ما أهمية الماء لجسم الانسان ؟

1. نقل الاغذية و توزيعها

2. التخلص من الفضلات

3. تنظيم درجة حرارة الجسم

سؤال ؟ كم كوبا نحتاج لشرب في اليوم ؟

6الى 8) اكواب يوميا

تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات يؤدي الى : أمراض عدة كالسمنة و السكري و تسوس الاسنان

تناول كميات كبيرة من الدهون يؤدي الى : الاصابة بالسمنة و امراض القلب

يؤدي نقص فيتامين D الى حدوث مشكلات صحية مثل مرض الكساح

سؤال ؟ صنف المجموعات الغذاء الرئيسية حسب الجدول :

مجموعة الطاقة	مجموعة البناء	مجموعة الوقاية
الكربوهيدرات	البروتينات	الاملاح المعدنية
الدهون		الفيتامينات



الوحدة السادسة

آ. هبة المنفلوطي

2

الدرس

الغذاء المتوازن.

سؤال ؟ ما أهمية تناول غذاء متوازن ؟

للمحافظة على صحة أجسامنا



سؤال ؟ لماذا يجب تناول أغذية متنوعة تشمل مجموعات الغذاء الخمس؟

لانه لا يحتوي نوع واحد من الاغذية على جميع المواد اللازمة للجسم



سؤال ؟ عرف الغذاء المتوازن ؟

هو الغذاء الذي يحتوي على على المجموعات الرئيسية من الطعام بشكل متوازن.



سؤال ؟ عرف الطبق الصحي؟

هو دليل غذائي ذو شكل دائري مقسم الى أجزاء تتناسبفي حجمها مع كمية الغذاءالتي يجب تناولها من الاغذية المتنوعة في أثناء اليوم .

سؤال ؟ ما أهمية استعمال طبق الغذاء

الصحي؟

يستعمل طبق الغذاء الصحي بوصفه دليلا غذائيا في كثير من الدول فهو يرشدنا الى كيفية تحضير الوجبات الصحية .

سؤال ؟ ماذا تمثل الالوان في الشكل الاتي ؟

1. الأخضر : الخضراوات



الوحدة السادسة

آ. هبة المنفلوطي

2. البني: الحبوب

3. الاحمر: الفواكة

4. البنفسجي: البروتين

5. الازرق: الالبان

سؤال ؟ اذكر العادات الغذائية التي يتعين علي اتباعها للمحافظة على صحتي ؟

1. تناول الغذاء الذي يعد في المنزل

2. اشرب كمية كافية من الماء

3. اغسل الخضار و الفواكة جيدا قبل اكلها

4. اقرأ بعناية المعلومات الغذائية المدونة على الاغذية قبل شرائها وانتبه لتاريخ صلاحيتها

5. اتجنب تناول الوجبات السريعة

6. لا اكثر من تناول السكاكر و الحلويات

7. النوم الكافي

عادات غذائية يجب تجنبها

عادات غذائية يجب اتباعها

اكثر من تناول السكاكر و الحلويات

اتناول الغذاء الذي يعد في المنزل

تناول الوجبات السريعة

اشرب كمية كافية من الماء

اغسل الخضار و الفواكة جيدا قبل اكلها

اقرأ بعناية المعلومات الغذائية المدونة على

الاغذية قبل شرائها وانتبه لتاريخ صلاحيتها