



الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الثالثة
الاقتصاد المنزلي

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



تلخيص الدرس الثاني: وجبة غذائية صحية



➤ الفكرة الرئيسية:

✓ تسهم التغذية السليمة في نمو جسم الإنسان بشكل صحي، وتعزيز قوته ونشاطه، وتقوية مناعته لمقاومة الأمراض.

➤ الاستنتاج:

✓ أن الأغذية توفر عناصر غذائية متنوعة يحتاج إليها الجسم، ويمكن تصنيفها كآتي:

1- الكربوهيدرات: مثل الأرز والخبز، وتزوّد الجسم بالطاقة

2- البروتينات: مثل اللحوم والبيض، وتساعد على النمو وبناء العضلات

3- الفيتامينات: مثل الخضراوات والفواكه، وتقوي المناعة وتحمي من الأمراض.

4- الدهون: مثل زيت الزيتون، وتزوّد الجسم بالطاقة، وتساعد على امتصاص الفيتامينات.

5- المعادن: مثل الألبان الغنية بالكالسيوم، واللحوم الغنية بالحديد والزنك، ضرورية لبناء العمليات وتنظيمها داخل الجسم.

6- الماء: يحافظ على حرارة الجسم، ويساعد في عملية الهضم

➤ أولاً: المجموعات الغذائية الأساسية:

✓ يحتاج الجسم إلى أنواع مختلفة من الطعام لكي يعمل بشكل سليم؛ لذا قسّم الغذاء إلى 6 مجموعات غذائية رئيسية:

المجموعة الغذائية	وظيفتها في الجسم	الصورة الدالة عليها	ملاحظات مفيدة
1- النشويات والحبوب الكاملة	تزوّد الجسم بالطاقة اللازمة للحركة والتركيز.		يفضل تناول الحبوب الكاملة لاحتوائها على الألياف.
2- الفواكه	غنية بالفيتامينات والمعادن، وتقوي المناعة.		يفضل تناولها طازجة، ويمكن شرب عصائرها، مع الحرص على تجنب العصائر المحلاة.
3- الخضراوات	تعزّز صحة الجسم، وتحميه من الأمراض		ينصح باختيار خضراوات متعددة الألوان يومياً؛ لأن كل لون منها يحتوي على أنواع مختلفة من الفيتامينات.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الثالثة
الاقتصاد المنزلي

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



تلخيص الدرس الثاني: وجبة غذائية صحية



المجموعة الغذائية	وظيفتها في الجسم	الصورة الدالة عليها	ملاحظات مفيدة
4- اللحوم والبيض والبقوليات	تبني العضلات، وترمم خلايا الجسم.		ينصح بالتوازن بين البروتين الحيواني (كاللحوم) والنباتي (كالعدس)؛ لأن كل نوع منها يحتوي على فوائد مختلفة.
5- الحليب ومشتقاته	توفر البروتينات والمعادن والفيتامينات الضرورية لنمو الجسم وتقوية العظام.		الحرص على تناول أنواع مختلفة، مثل: الحليب، واللبن (الزبادي)، والأجبان؛ للحصول على أقصى فائدة غذائية.
6- الدهون والزيوت	تزود الجسم بالطاقة، وتساعد على امتصاص الفيتامينات.		الحرص على تناول الدهون الصحية، والابتعاد عن الدهون الضارة التي تُستخدم عدة مرات في تحضير الأطعمة.

➤ نشاط (1): أُلغاز العناصر الغذائية:

✓ المواد والأدوات:

- قلم، ممحاة.

✓ خطوات النشاط:

- أقرأ الأُلغاز الواردة في العمود الأول من الجدول بدقة.

- أحدد العنصر الغذائي لكل لغز.

- أدوّن الحلول في العمود الثاني مقابل كل لغز.

العنصر الغذائي	اللغز
البروتين	أنا صديق العضلات والنمو، أقوى الجسم، وأساعد على بنائه، وأنا موجود في الدجاج والبيض.
الكربوهيدرات	أنا طاقة الحركة والمرح واللعب، وأنا أسكن في الخبز والأرز.
الفيتامينات	أنا حارس صحة الجسم، أبعد عنه الأمراض، أعيش في الفواكه والخضراوات الملونة.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الثالثة
الاقتصاد المنزلي

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



تلخيص الدرس الثاني: وجبة غذائية صحية



➤ نشاط (2): العناصر والمجموعات الغذائية:

✓ المواد والأدوات:

- قلم، ممحاة.

✓ خطوات العمل:

- أتأمل صور الأغذية الواردة في الجدول الآتي.

- أحدد العنصر الغذائي الذي يتميز به نوع الغذاء وندونه في العمود الثاني.

- أصنف نوع الغذاء ضمن المجموعة الغذائية المناسبة، ونكتب اسمها في العمود الثالث.

الرقم	صورة الغذاء	العنصر الغذائي الذي يتميز به	المجموعة الغذائية
1		دهون صحية / أحماض دهنية مفيدة	الدهون والزيوت
2		فيتامين سي (C)	الفواكه
3		كربوهيدرات / ألياف	النشويات والحبوب الكاملة
4		فيتامين أ (A) / ألياف	الخضراوات
5		كالسيوم / بروتين	الحليب ومشتقاته
6		بروتين / حديد	اللحوم والبيض والبقوليات



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الثالثة
الاقتصاد المنزلي

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



تلخيص الدرس الثاني: وجبة غذائية صحية



➤ ثانياً: الهرم الغذائي:

✓ يمثل النظام الغذائي الصحي المتوازن.

✓ يُظهر الكميات المناسبة من كل مجموعة غذائية لضمان حصول الجسم على حاجته من العناصر الغذائية.

✓ مكوناته:

1- قاعدة الهرم: الحبوب (الكربوهيدرات): تُؤكل الجزء الأكبر من الغذاء اليومي.

2- الطبقة الثانية: الخضراوات والفواكه: مصدر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف.

3- الطبقة الثالثة: البروتين (اللحوم والبقوليات) والحليب ومشتقاته: تؤكل بكميات معتدلة.

4- قمة الهرم: الدهون والزيوت والحلويات: يفضل تناولها بكميات قليلة؛ لاحتوائها على سعرات حرارية عالية قد تسهم في زيادة الوزن، وتسبب مشكلات صحية عند تناولها بكميات زائدة.

➤ ثالثاً: وجبة غذائية صحية:

✓ عند إعداد وجبة غذائية صحية، يُراعى ما يأتي:

1- اختيار صنف أو أكثر من كل مجموعة غذائية رئيسة (الحبوب الكاملة، البروتينات، الخضراوات، الفواكه، الحليب ومشتقاته).

2- تحقيق التوازن في الكميات بين المجموعات المختلفة.

3- تقليل المكونات الضارة، مثل: الدهون المشبعة، والسكريات.

✓ يسهم ذلك كله في:

- الوقاية من السمنة.

- تقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: السكري، وأمراض القلب.

- تزويد الجسم بجميع احتياجاته الغذائية بشكل متكامل.

✓ الدهون المشبعة: هي دهون تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة، مثل: الزبدة، ودهن اللحم، وتؤدي الإكثار منها إلى الإضرار بصحة القلب.

✓ الدهون غير المشبعة: هي دهون تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة، مثل: زيت الزيتون، وزيت الذرة. وهي مفيدة لصحة القلب.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الثالثة
الاقتصاد المنزلي

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



تلخيص الدرس الثاني: وجبة غذائية صحية



➤ نشاط (4): إعداد وجبة إفطار صحية في مشغل التربية المهنية:

✓ المواد والأدوات:

- صحون وملاعق وشفافات.

- المجموعة الأولى: خبز (أسمر مقطع، توست).

- المجموعة الثانية: خضراوات مقطعة (شرائح الخيار والبندورة).

- المجموعة الثالثة: فواكه (تفاح مقطع، موز، برتقال).

- المجموعة الرابعة: بيض مسلوق مقشر، وحمص.

- المجموعة الخامسة: الحليب ومشتقاته (حليب، جبنة).

✓ متطلبات الصحة والسلامة العامة:

- ارتداء فقايزات صحية عند التعامل المباشر مع الطعام.

- الحفاظ على منطقة العمل نظيفة.

- عدم لمس الوجه أو الشعر أثناء تحضير الأطعمة وتناولها.

- على المعلم/المعلمة الاستفسار مسبقاً عن أي تحسس غذائي لدى الطلبة (مثل حساسية الألبان والبيض).

➤ الاثراء والتوسع:

✓ الماء:

- عنصر غذائي أساسي وضروري لجميع العمليات الحيوية في الجسم.

- يساهم في تنظيم الحرارة، وتحسين التركيز، وتقليل التعب، ودعم وظائف الكلى والدورة الدموية في التخلص من الفضلات.

- تختلف حاجة الجسم إلى الماء حسب العمر، والنشاط البدني، والظروف المناخية.

- تُستمد هذه الحاجة من مصادر متنوعة تشمل الماء الصافي، والأطعمة الغنية بالماء، والمشروبات الصحية.

➤ الربط مع الصحة:

- تُعد معرفة المجموعات الغذائية أساساً مهماً في التخطيط لوجبة صحية، إذ تساعد على تحقيق التوازن الغذائي وتلبية احتياجات الجسم.

- تُسهل اختيار الأطعمة وتوزيعها بشكل متنوع، مما يساهم في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة العامة.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams





الفصل الدراسي
الثاني

الوحدة الثالثة
الاقتصاد المنزلي

الصف
الخامس

المادة
التربية المهنية



تلخيص الدرس الثاني: وجبة غذائية صحية



➤ **التقويم:**

1- الفكرة الرئيسة: ما العناصر الغذائية الضرورية للإنسان؟

✓ **الحل:** الكربوهيدرات، البروتينات، الفيتامينات، الدهون، المعادن، والماء.

2- أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) الطعام الذي ينتمي إلى "مجموعة النشويات والحبوب الكاملة" ويمنح الجسم طاقة للعب والتعلم، هو:

أ- التفاح ب- الدجاج ج- الحليب د- الأرز

(2) المجموعة الغذائية التي تساعد على نمو الجسم وتقوية العظام، هي

أ- الفواكه ب- الحليب ومشتقاته ج- الخضراوات د- الدهون والزيوت

(3) القسم الذي يمثل الجزء الأكبر في الهرم الغذائي، هو:

أ- قمة الهرم (الدهون والحلويات) ب- الطبقة الثالثة (البروتينات والألبان)

ج- الطبقة الثانية (الخضراوات والفواكه) د- قاعدة الهرم (الحبوب)

3- أذكر نوعين من الأطعمة التي تُعد مصدرًا جيدًا للكربوهيدرات.

✓ **الحل:** الخبز، الأرز (أو أي مثال آخر من مجموعة النشويات والحبوب الكاملة).

4- أفسر: الماء عنصر غذائي مهم لجسم الإنسان.

✓ **الحل:** لأنه ضروري لجميع العمليات الحيوية، ويسهم في تنظيم حرارة الجسم، وتحسين التركيز، وتقليل التعب، ودعم

وظائف الكلى والدورة الدموية للتخلص من الفضلات.

5- أشرح سبب عَدِّ التنوع في الغذاء مهماً للحفاظ على صحة الجسم، بالاستفادة مما تعلمته عن العناصر والمجموعات

الغذائية.

✓ **الحل:** لأن كل مجموعة غذائية توفر عناصر مختلفة يحتاجها الجسم لأداء وظائفه (كالطاقة من الكربوهيدرات، والنمو من

البروتينات، والحماية من الفيتامينات). التنوع يضمن حصول الجسم على جميع احتياجاته الغذائية بشكل متكامل،

مما يسهم في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة العامة.



Jordan - 00962787167737



www.bassmaah.com/exams

