

التغذية عند الانسان

المدرسة الابتدائية بوشتاة	إيقاظ علمي	السادسة
إعداد: محجوب مشرق	درس: التغذية عند الإنسان	2024- 2023

أتعهد مكتسباتي السابقة:
أقل بما يناسب لنتحصل على إفادة صحيحة:

- ✓ تنقل الكريات الحمراء غاز..... من خلايا الجسم إلى
- ✓ تنقل الكريات الحمراء غاز..... من..... إلى خلايا الجسم.
- ✓ يتمثل دور البلازما في نقل الأغذية التي يتم امتصاصها من قبل في مستوى
- ونقل الفضلات إلى ليتخلص منها الجسم.

ألاحظ و أتناول: عرض مواد غذائية أمام التلاميذ ومطالبتهم بالإجابة عن السؤال التالي:



❖ لماذا يتغذى الإنسان على أغذية متنوعة ولا يقتصر على تناول نوع واحد من الطعام؟

.....
.....
أفترض: أختير الافتراضات الصحيحة من غيرها من إجابات المتعلمين:
.....
.....

أجرب وأثبت:

1) أصنف الأغذية المعروضة التي يتناولها الإنسان حسب مصدرها في الجدول التالي:

أغذية ذات مصدر.....	أغذية ذات مصدر.....
.....	
.....	

..... ماذا أستنتج؟

2) أعمر الجدول الموالي بأسماء أغذية مناسبة:

الأغذية الحيوانية	البقول الجافة	الحبوب ومشتقاتها	الأغذية الغنية بالسكريات	الأغذية الغنية بالزيوت والشحوم	الخضراوات والفواكه

التغذية عند الانسان

❖ أكمل الاستنتاج بما يناسب:

يتناول الإنسان متنوعة تتكون من أغذية وأغذية منها
ما يؤكل طازجا ومنها ما يؤكل مطبوخا. وتصنف هذه الأغذية المتنوعة حسب ما توفره للجسم إلى:

أغذية توفر للجسم.....	أغذية توفر للجسم.....	أغذية توفر للجسم.....

❖ أقرأ النص ص 86 من كتاب التلميذ و أذكر فوائد الماء بالنسبة إلى جسم الإنسان:
يمثل الماء ثلثي كتلة جسم الإنسان وتبرز أهمية هذا العنصر الغذائي في فوائده التالية:

- ✓
- ✓
- ✓

(3) تناول أحمد في محلّ للأكلة السريعة الأكلة التالية:

خبز - زيت نباتي - هريسة - مصبرات (تن - زيتون) - بطاطا

أقدم نصائح لأحمد لإقناعه بضرورة تنويع الغذاء والالتزام بقواعد حفظ الصحة:

-
-

❖ أكمل بما يناسب الاستنتاج التالي:

يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء الذي يمكنه من ويوفر له ويحميه
من وتصنف الأغذية إلى ثلاث مجموعات:

مجموعة أغذية.....	مجموعة أغذية.....	مجموعة أغذية.....
تساعد الجسم على النمو وتجدد خلاياه وأنسجته لأنها تشتمل على كميات وافرة من الزلايات وهي متوفرة بكثرة في.....	تزود الجسم بالطاقة وتجعله قادرا على الحركة والنشاط وهي متوفرة بكثرة في.....	تقي جسم الإنسان من الأمراض لأنها غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية وهي متوفرة بكثرة في.....
.....		
.....		

(4) ماذا توفر لجسم الإنسان الأغذية الغنية ب:

- الزلايات.....
- الدهون.....
- النشويات.....
- السكريات.....
- الأملاح المعدنية.....
- الفيتامينات.....

التغذية عند الانسان

المدرسة الابتدائية بوشتاتة	إيقاظ علمي	السادسة
إعداد: محجوب مشرق	درس: التغذية عند الإنسان	2025- 2024

أتعهد مكتسباتي السابقة:

أكمل بما يناسب لنتحصل على إفادة صحيحة:

- ✓ تنقل الكريات الحمراء غاز ثاني أكسيد الكربون من خلايا الجسم إلى الرئتين.
- ✓ تنقل الكريات الحمراء غاز الأكسجين من الرئتين...إلى خلايا الجسم.
- ✓ يتمثل دور البلازما في نقل الأغذية التي يتم امتصاصها من قبل الدم في مستوى الأمعاء الدقيقة ونقل الفضلات إلى الكليتين ليتخلص منها الجسم.

ألاحظ و أتساءل: عرض مواد غذائية أمام التلاميذ ومطالبتهم بالإجابة عن السؤال التالي:



❖ لماذا يتغذى الإنسان على أغذية متنوعة ولا يقتصر على تناول نوع واحد من الطعام؟

يتغذى الإنسان على أغذية متنوعة ولا يقتصر على تناول نوع واحد من الطعام لأن الجسم يحتاج إلى غذاء متنوع ومتوازن لكي ينمو، للوقاية من الأمراض، للحركة والنشاط.

أفترض: أختير الافتراضات الصحيحة من غيرها من إجابات المتعلمين:

أجرب وأثبت:

1) أصنف الأغذية المعروضة التي يتناولها الإنسان حسب مصدرها في الجدول التالي:

أغذية ذات مصدر نباتي	أغذية ذات مصدر حيواني
لفت+ جزر + بطاطا + فلفل + طماطم + خس + بصل + تفاح + إجاص + موز + رمان + فول + جلبةانة + لوبيا + فصوليا + قمح + شعير + مقرونة + كسكي + خبز + بيتزا + شربة + بسكويت + مرطبات + عصائر + زيت الزيتون + زيوت نباتية + لوز + فستق	سمك + حليب + لحم خروف + دجاج + بيض + عسل + زبدة + جبن + ياغورت + ريقوتة + تن + سردينية + غلال البحر

التغذية عند الانسان

ماذا أستنتج؟ يمكن أن نصنف غذاء الإنسان حسب المصدر إلى صنفين: أغذية مصدرها نباتي وأغذية مصدرها حيواني.

(2) أعمر الجدول الموالي بأسماء أغذية مناسبة:

الأغذية الحيوانية	البقول الجافة	الحبوب ومشتقاتها	الأغذية الغنية بالسكريات	الأغذية الغنية بالزيوت والشحوم	الخضراوت والغلل
حليب بيض	حمص فول	قمح شعير خبز	حلويات	زيت زيتون	خضر + تفاح +
لحوم حمراء	عدس لوبيا	مقرونة	مرطبات عسل	الشحوم-	رمان + موز +
وبيضاء- ألبان	جلبانة جافة	كسكسي أرز	مربي	زيوت نباتية	إجاص...
أجبان		ذرة- فارينة			

❖ أكمل الاستنتاج بما يناسب:

يتناول الإنسان **أطعمة** متنوعة تتكون من أغذية **مصدرها حيواني** وأغذية **نباتية** منها ما يؤكل طازجا ومنها ما يؤكل مطبوخا. وتصنف هذه الأغذية المتنوعة حسب ما توفره للجسم إلى:

أغذية توفر للجسم النمو	أغذية توفر للجسم الطاقة	أغذية توفر للجسم الوقاية
اللحوم الحليب (مشتقات) الحليب ما عدى الزبدة) بيض جبن البقول الجافة: الحمص العدس الفول	الحلويات + المرطبات + الخبز + المقرونة + الكسكي + مشتقات الحبوب + عسل + تمر	الخضر + الغلال

❖ أقرأ النص ص 86 من كتاب التلميذ و أذكر فوائد الماء بالنسبة إلى جسم الإنسان:
يمثل الماء ثلثي كتلة جسم الإنسان وتبرز أهمية هذا العنصر الغذائي في فوائده التالية:

- ✓ ضروري لنقل الغذاء في الجسم
- ✓ إفراز المواد الضارة في شكل عرق أو بول
- ✓ يحافظ على توازن حرارة الجسم

(3) تناول أحمد في محلّ للأكلة السريعة الأكلة التالية:

خبز - زيت نباتي - هريسة - مصبرات(تن - زيتون) - بطاطا

أقدم نصائح لأحمد لإقناعه بضرورة تنويع الغذاء والالتزام بقواعد حفظ الصحة:

على أحمد أن يتناول غذاء متنوعا ومتوازنا ويراعي قواعد حفظ الصحة. فهذه الوجبة لا تحتوي على الخضر و الغلال.

التغذية عند الانسان

❖ أكمل بما يناسب الاستنتاج التالي:

يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء الذي يمكنه من **النمو** ويوفر له **الطاقة** ويحميه من **الأمراض** وتصنف الأغذية إلى ثلاث مجموعات:

مجموعة أغذية النمو (زلاليات نباتية + زلاليات حيوانية)	مجموعة أغذية الطاقة : السكريات والنشويات والدهنيات	مجموعة أغذية الوقاية : الخضر والغلل
تساعد الجسم على النمو وتجدد خلاياه وأنسجته لأنها تشتمل على كميات وافرة من الزلاليات وهي متوفرة بكثرة في الحليب ومشتقاته ما عدى الزبدة والبيض وفي اللحوم الحمراء والبيضاء والبقول الجافة (فول + عدس + حمص + لوبيا + جلبانة ...)	تزود الجسم بالطاقة وتجعله قادرا على الحركة والنشاط وهي متوفرة بكثرة في: ☑ الأغذية الغنية بالسكريات: المرطبات العسل ، المربي، الحلويات... ☑ الأغذية الغنية بالنشويات: الخبز + مشتقات الحبوب + البطاطا ☑ الدهنيات: الزيوت و الشحوم والزبدة	تقي جسم الإنسان من الأمراض لأنها غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية وهي متوفرة بكثرة في الخضر و الغلل

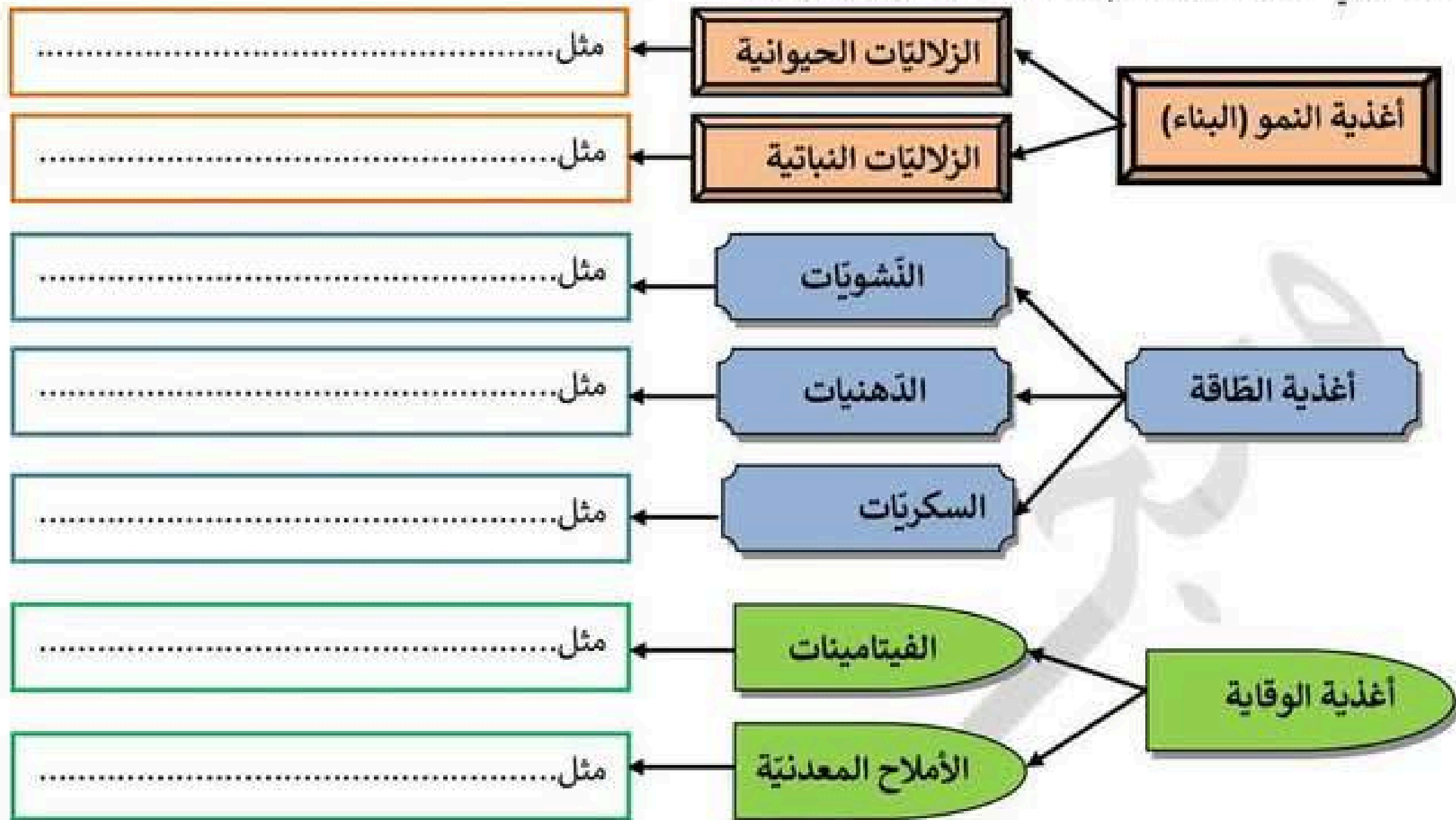
4) ماذا توفر لجسم الإنسان الأغذية الغنية بـ:

- **الزلاليات**.الحيوانية والنباتية توفر للجسم النمو (البناء) : تساعد الجسم على النمو وتجدد خلاياه **التآلفه**.
- **الدهنيات** توفر للجسم الطاقة خاصة الطاقة الحرارية لتساعده على الحركة والنشاط
- **النشويات** توفر للجسم الطاقة لتساعده على الحركة والنشاط
- **السكريات** توفر للجسم الطاقة لتساعده على الحركة والنشاط
- **الأملاح المعدنية** توفر للجسم الوقاية من الأمراض
- **الفيتامينات** تقي الجسم من الأمراض

التغذية عند الانسان

المدرسة الابتدائية بوشتاتة	إيقاظ علمي	السادسة
إعداد: محجوب مشرق	درس: الوجبة الغذائية المتوازنة	2024- 2023

أتعهد مكتسباتي السابقة: (1) أقدم أمثلة مناسبة لكل مجموعة:



(2) الماء ضروري لحياة الإنسان. أذكر ثلاث فوائد يوقرها الماء للجسم:

-
-
-

ألاحظ وأتساءل: صفحة 90 من كتاب التلميذ.

أفترض: صفحة 91 من كتاب التلميذ.

أجرب وأثبت:

(1) ألاحظ الوجبات الغذائية وأكمل بـ "متوازنة" أو "غير متوازنة" أضيف العنصر الغذائي للوجبة الغير متوازنة.

وجبة غذائية.....	وجبة غذائية.....	وجبة غذائية.....
.....		

• أستنتج: تكون الوجبة الغذائية متوازنة إذا احتوت على:

-
-
-

التغذية عند الانسان

(2) أقرأ تركيبة كل وجبة غذائية وأذكر الشخص الذي ينبغي أن يتناولها: الرياضي أم الشيخ أم الطفل وأعلل جوابي:

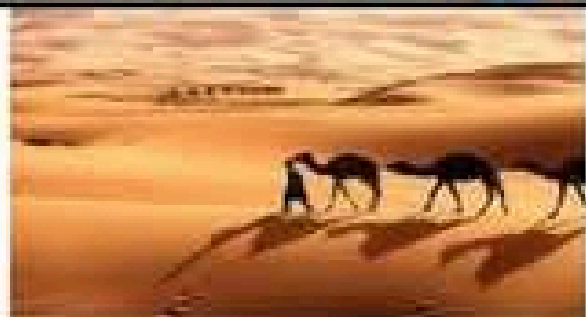
الوجبة 1	الوجبة 2	الوجبة 3
وجبة غذائية تتوفر فيها بنسبة أكبر الزلاليات كاللحم والحليب ومشتقاته وبعض البقول الجافة.	وجبة غذائية تتوفر فيها بنسبة أكبر النشويات كالخبز والسكريات كالثمار والدهنيات كزيت الزيتون.	وجبة غذائية تتوفر فيها بنسبة أكبر الخضروات كالجزر والخرشوف والفواكه كالتفاح والإجاص.
ينبغي أن يتناول هذه الوجبة لأنها غنية بأغذية.....	ينبغي أن يتناول هذه الوجبة لأنها غنية بأغذية.....	ينبغي أن يتناول هذه الوجبة لأنها غنية بأغذية.....

أكمل الاستنتاج بما يناسب:

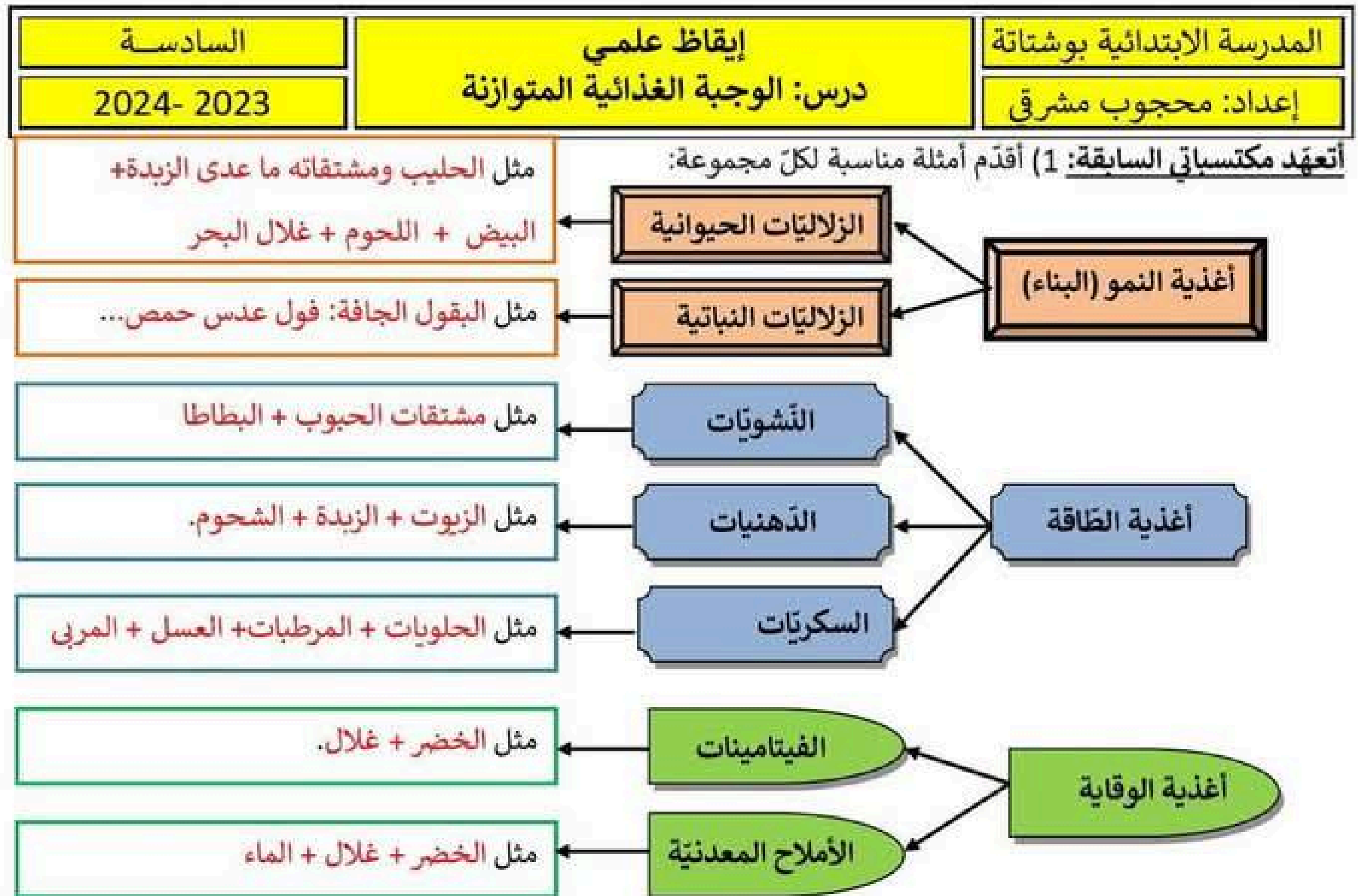
✓ تختلف الوجبة الغذائية حسب..... ونوع..... الذي يمارسه كل

أطبق وأوظف: صفحة 92 من كتاب التلميذ

أقيم: أشاهد الصور وأكمل بما يناسب:

الصّور	حاجياته الغذائية	الاستنتاج
	يحتاج جسم الرضيع أو الطفل خاصة إلى كالحليب.	يحتاج جسم الرضيع أو الطفل خاصة إلى
	يحتاج جسم الأم المرضعة خاصة إلى كالحليب لتوفر كمية كافية لرضيعها.	يحتاج جسم الأم المرضعة خاصة إلى أغذية
	يحتاج جسم الرياضي خاصة إلى أغذية توفر له النشاط والحيوية نظرا للمجهود العضلي الذي يبذله.	يحتاج جسم الرياضي خاصة إلى أغذية.....
	يحتاج جسم العامل بالسّاعِد خاصة إلى أغذية توفر له النشاط والطاقة الحركية نظرا للمجهود العضلي الذي يبذله.	يحتاج جسم الرياضي خاصة إلى أغذية.....
	يحتاج جسم الشيخ الكبير إلى أغذية تقيه من كالخضر والغلّال.	يحتاج جسم الشيخ الكبير خاصة إلى أغذية.....
	يحتاج سكان المناطق الباردة خاصة إلى أغذية غنية توفر لهم الحرارة.	يحتاج سكان المناطق الباردة إلى أغذية.....
	يحتاج سكان المناطق الحارة خاصة إلى أغذية غنية ب..... و..... والماء.	يحتاج سكان المناطق حارة إلى أغذية.....

التغذية عند الانسان



(2) الماء ضروريّ لحياة الإنسان. أذكر ثلاث فوائد يوفّرها الماء للجسم:

- يحافظ الماء على معدل حرارة الجسم
- ينقل الماء الموجود في البلازما الغذاء إلى خلايا الجسم
- يفرز المواد الضارة في شكل عرق أو بول

ألاحظ وأتساءل: صفحة 90 من كتاب التلميذ.

أفترض: صفحة 91 من كتاب التلميذ.

أجرب وأثبت:

(1) ألاحظ الوجبات الغذائية وأكمل بـ "متوازنة" أو "غير متوازنة" أضيف العنصر الغذائي للوجبة الغير متوازنة.

وجبة غذائية غير متوازنة	وجبة غذائية متوازنة	وجبة غذائية غير متوازنة
لحم + سلاطة خضراء		حليب + تفاح

• أستنتج: تكون الوجبة الغذائية متوازنة إذا احتوت على:

- أغذية نمو
- أغذية طاقة
- أغذية وقاية

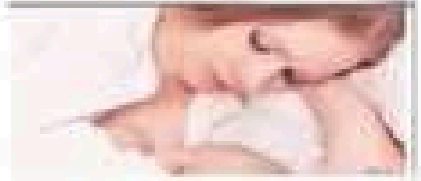
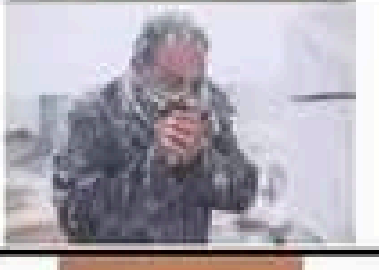
التغذية عند الانسان

(2) أقرأ تركيبة كل وجبة غذائية وأذكر الشخص الذي ينبغي أن يتناولها: الرياضي أم الشيخ أم الطفل وأعلل جوابي:

الوجبة 1	الوجبة 2	الوجبة 3
وجبة غذائية تتوفر فيها بنسبة أكبر الزلاليات كاللحم والحليب ومشتقاته وبعض البقول الجافة.	وجبة غذائية تتوفر فيها بنسبة أكبر النشويات كالخبز والسكريات كالثمار والدهنيات كزيت الزيتون.	وجبة غذائية تتوفر فيها بنسبة أكبر الخضروات كالجزر والخرشوف والغلل كالتفاح والإجاص.
ينبغي أن يتناول هذه الوجبة الطفل لأنها غنية بأغذية النمو	ينبغي أن يتناول هذه الوجبة الرياضي لأنها غنية بأغذية الطاقة	ينبغي أن يتناول هذه الوجبة الشيخ لأنها غنية بأغذية الوقاية

أكمل الاستنتاج بما يناسب:

✓ تختلف الوجبة الغذائية حسب **السن** ونوع **النشاط** الذي يمارسه كل شخص.
أطبق وأوظف: صفحة 92 من كتاب التلميذ
أقيم: أشاهد الصور وأكمل بما يناسب:

الصّور	حاجياته الغذائية	الاستنتاج
	يحتاج جسم الرضيع أو الطفل خاصة إلى الزلاليات كالحليب.	يحتاج جسم الرضيع أو الطفل خاصة إلى أغذية النمو
	يحتاج جسم الأم المرضعة خاصة إلى الزلاليات كالحليب لتوفر كمية كافية لرضيعها.	يحتاج جسم الأم المرضعة خاصة إلى أغذية النمو
	يحتاج جسم الرياضي خاصة إلى أغذية توفر له النشاط والحيوية نظرا للمجهود العضلي الذي يبذله.	يحتاج جسم الرياضي خاصة إلى أغذية الطاقة
	يحتاج جسم العامل بالسّاعد خاصة إلى أغذية توفر له النشاط والطاقة الحركية نظرا للمجهود العضلي الذي يبذله.	يحتاج جسم العامل خاصة إلى أغذية الطاقة
	يحتاج جسم الشيخ الكبير إلى أغذية تقويه من الأمراض كالخضر والغلل.	يحتاج جسم الشيخ الكبير خاصة إلى أغذية الوقاية
	يحتاج سكان المناطق الباردة خاصة إلى أغذية غنية بالدهنيات لتوفر لهم الطاقة الحرارية .	يحتاج سكان المناطق الباردة إلى أغذية الطاقة
	يحتاج سكان المناطق الحارة خاصة إلى أغذية غنية بالأملاح المعدنية و الفيتامينات و الماء	يحتاج سكان المناطق حارة إلى أغذية الوقاية