

الوحدة الخامسة



فِذَائِي



وزارة التعليم
Ministry of Education
2025 - 1447



أهداف الوحدة

يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّالِبِ فِي نَهَايَةِ الْوَحْدَةِ :

- أَنْ يُعَدِّدَ الْعُنَاصِرَ الْغِذَائِيَّةَ .
- أَنْ يُكَوِّنَ وَجَبَاتٍ غِذَائِيَّةً مُتَزَنَةً مِنْ خِلَالِ الْعَيِّنَاتِ الْمَعْرُوضَةِ .
- أَنْ يَبْرَرَ أَهْمِيَّةَ شَرْبِ الْمَاءِ بِكَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ يَوْمِيًّا .
- أَنْ يُبْدِيَ رَأْيَهُ فِي الْوَجَبَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْمَعْرُوضَةِ أَمَامَهُ .
- أَنْ يَسْتَنْتِجَ أَهْمِيَّةَ الْبَيْضِ الْغِذَائِيَّةَ لِلْجَسَمِ .
- أَنْ يَطْبُقَ اخْتِبَارَ صِلَاحِيَّةِ الْبَيْضِ عَمَلِيًّا .
- أَنْ يَطْبُقَ أَحَدَ أَصْنَافِ الْبَيْضِ .





المفاهيم الرئيسية

- النَمُو
- المَصْدَرُ

● العناصرُ الغذائية:



موادٌ موجودةٌ في الطعام يحتاجُ الجسمُ إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة. في الشكل أدناه مجموعاتٌ غذائيةٌ مهمةٌ إذا حصل عليها جسمك يومياً فإنَّ تغذيتك سليمةٌ، وهي:





أنظر إلى مبادرة رشاقة (نمط صحي) من موقع وزارة الصحة لتعرف مكونات الطبق الصحي.

● البروتينات:

يحتاج إليها الجسم من أجل النمو وتعويض الأنسجة التالفة.

مصادرها



بروتين نباتي



بروتين حيواني

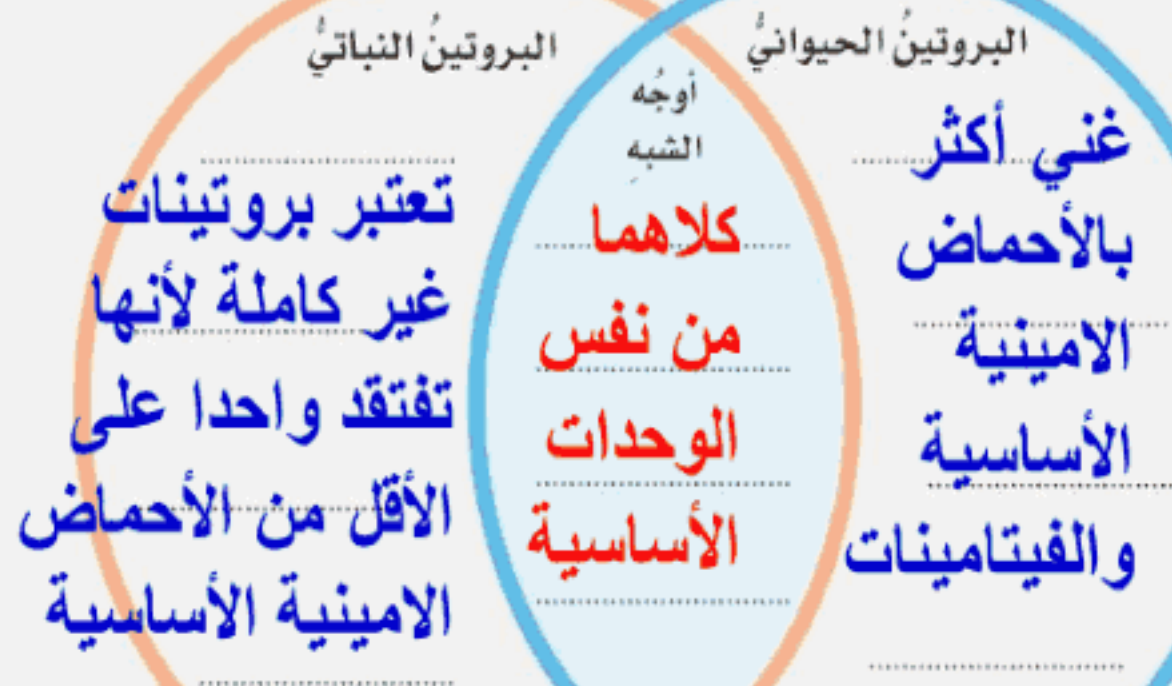
المعلومة الإثرائية



إن عضلاتك وأظفارك وجلدك تتكون من البروتين.



ابحث في مصادر التعلم عن الفرق بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي، ثم دوّنوها مستعيناً بالمنظم التخطيطي للمقارنة.



● الدهون:

تزود الجسم بالطاقة والحرارة.

مصادرها



دهون نباتية



دهون حيوانية

ينبغي التقليل من الدهون لأن الإكثار منها يسبب السمنة وتصلب الشرايين.

نشاط (٢)



أحط بدائرة الأغذية المحتوية على الدهون.



● الكربوهيدرات:

المصدر الرئيس للطاقة.

مصادرها

النشويات



السكريات





ضع خطأ تحت الأغذية المنخفضة الكربوهيدرات.



● الفيتامينات والأملاح المعدنية:

أساسية للنمو والحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض، ويحتاج الجسم إلى كميات قليلة منها وتتوفر في أغلب الأطعمة بكميات مختلفة.

أولاً: الفيتامينات: ومن أمثلتها:
فيتامين أ - ب المركب - ج - د وغيرها.

الخضراوات



الفواكه





الفيتامينُ الضروريُّ للإبصارِ هو . **فيتامين {أ}**
فيتامينُ أ فيتامينُ ب فيتامينُ ج فيتامينُ د .

ثانيًا: الأملاح المعدنية: ومن أمثلتها:



الحديدُ

مصادره



اليودُ

مصادره



الكالسيومُ

مصادره

المعلومة الإثرائية



- إن أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين (د) .
- إن احتواء الغذاء على فيتامينات أ، د، يزيد من عملية امتصاص الكالسيوم في الجسم .

ضروريّ لخلايا الجسم، ونحصلُ عليه من ماء الشرب والمشروبات المختلفة كالعصير والحليب والفواكه والخضراوات والحساء، وهي لا تغني عن شرب الماء لأهميته لصحة الجسم.



ماذا يحدث لو لم نشرب الماء بكمية كافية يوميًا؟ وضع ذلك

مستعينًا بالمنظم الآتي:

السبب والنتيجة

قلة شرب الماء ← يسبب إمساك وحصى بالكلية

يهدف البرنامج الوطني لترشيد استهلاك المياه «قطرة» لزيادة وعي المجتمع في جميع أنحاء المملكة بأهمية ترشيد استهلاك الماء، وتقديم الحلول الممكنة لتقليل الاستهلاك وخفض استهلاك الفرد من الماء إلى ١٥٠ لتر يوميًا بحلول عام ٢٠٣٠، وهو أمر حاسم لتحقيق ازدهار الاقتصاد للمملكة على المدى الطويل.



وللمزيد من المعلومات امسح رمز الاستجابة الآتي:

نشاط (٥)



أكمل تقسيم العناصر الغذائية إلى مجموعات تبعًا لفائدتها للجسم.

١. مجموعة أطعمة البناء (البروتينات).

٢. مجموعة أطعمة الطاقة { الكربوهيدرات }

٣. مجموعة أطعمة الوقاية من الأمراض { الفيتامينات والأملاح المعدنية }



عند إعداد الوجبة الغذائية ينبغي :

١ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء (البروتينات) ، مثل : اللحوم والطيور والبقول والحليب ومنتجاته .

٢ . اختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية (الفواكه والخضار) ، مثل : التفاح والبرتقال والخيار والطماطم .

٣ . إكمال الوجبة بعد ذلك بإضافة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة (الكربوهيدرات) ، مثل : الأرز والمعكرونة والخبز .



تعزيز الوقاية ضد الأخطار الصحية (نظام الصحة العامة وإدارة الأزمات الصحية) .



نشاط (٦)



أكمل كل وجبة غذائية حتى تصبح متوازنة:

دجاج



خبز



لحم أرز



نشاط (٧)



ما رأيك في الوجبة الغذائية الظاهرة في الصورة أمامك، مع التبرير؟
وجبة غير صحية وغير متوازنة
لاحتوائها على الكثير من الكربوهيدرات
والدهون وافتقارها للعديد من العناصر
الغذائية الهامة





www.ien.edu.sa

أهمية البيض:

البيض من أفضل الأطعمة البروتينية وأرخصها، وتعدُّ ضروريةً في فترة النمو، وهو سهل الهضم ويصلح لجميع مراحل العمر، ومن الممكن أن يكون طبقاً أساسياً في كثير من وجبات الطعام اليومية، حيث يُقدَّم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلية أو مطهية. ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت.

المفاهيم الرئيسية

- الزلال
- المح

نشاط (١)

بالتشاور مع مجموعتك، اكتب أكبر عدد ممكن من الأطباق التي يدخل البيض في تركيبها.



الكعك - المكرونة - الفطائر - شطائر البيض



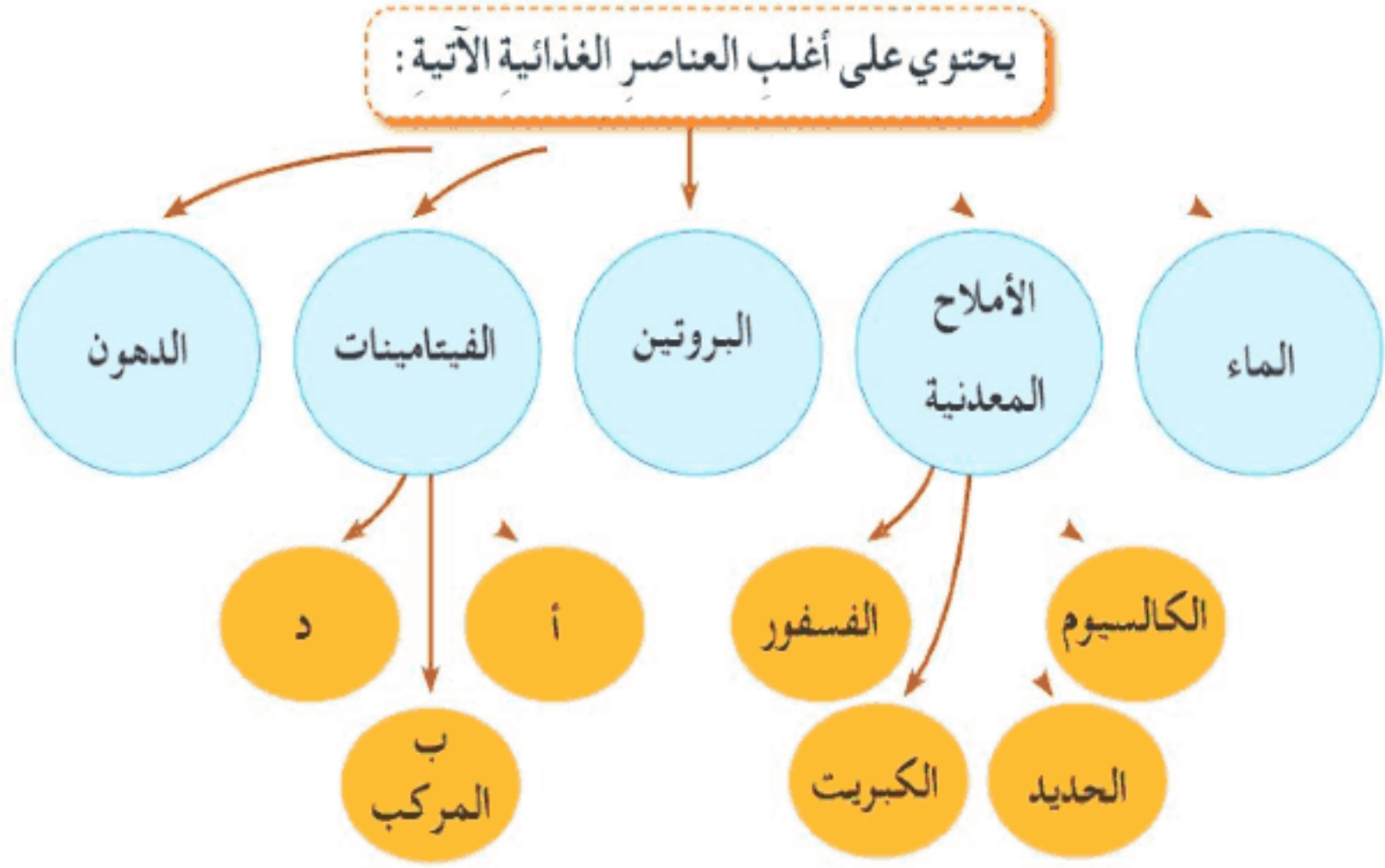
تركيب البيضة:

تتركب البيضة من:

١. القشرة
٢. البياض {الزلال}
٣. الصفار {المح}

«قشرة البيضة غلافٌ كلسيٌّ ذو مسام يسمحُ بِنفاذِ الماء والهواءِ داخلَ البيضة والخروج منها.»





هل يؤثر اختلاف لون قشرة البيض على القيمة الغذائية للبيض؟ وضّح ذلك.

● طريقة اختبار صلاحية البيض:

توضع البيضة في كوب ماء به مقدار ملعقة كبيرة من الملح، ويُلاحظ على البيضة بعد ذلك أحد أمرين:

ماذا يحدث؟	ماذا أتوقع؟
تستقر في القاع	يدل على إنها بيضة طازجة
تطفو على السطح	يدل على فساد البيضة



نشاط (٢)



ضع بيضة في كوب به ماء ومقدار ملعقة من الملح. سجل مشاهدتك واستنتاجك..



إذا استرقت البيضة في القاع الكاس البيضة طازجة وصالحة للأكل - إذا طفت البيض لسطح فتكون فاسدة غير صالحة للأكل



يجب وضع البيض في المكان المخصص له في الثلاجة، وتجنب تركه خارجاً، لماذا؟

لنحافظ على درجة الحرارة المناسبة
لحفظ البيض ومنع فساده

نشاط (٣)



بالتعاون مع مجموعتك، صمم إعلاناً يشجع الأطفال على تناول البيض بوصفه من أطعمة البناء، ثم قيم دورك في المجموعة.



متروك للطلاب



أطباق من البيض

البيض المسلوق:



المقادير:

- أربع بيضات طازجات.
- ملح.
- فلفل أسود.
- طماطم.
- فلفل أخضر بارد.

الطريقة

١ يُوضع البيض في إناء ويُغمر بالماء البارد.

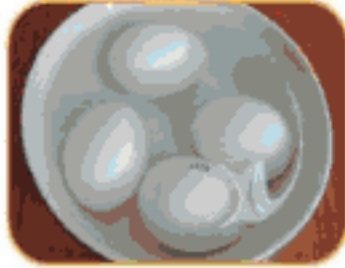
٢ يُوضع على نار هادئة، ويُترك يغلي من (١٠) إلى (١٢) دقيقة.

٣ يُرفع البيض عن النار ويُصب عليه ماء بارد؛ ليسهل تقشيرهُ.

٤ يُقشّر ويُقدّم ساخناً ويُضاف له الملح والفلفل مع حلقات الطماطم

والفلفل البارد.

(إضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال إلى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة).



«عند سلق البيض يُضاف قليل من الملح مع الماء ليسهل تقشيرهُ.





« لا تتخلص من الماء الناتج عن سلق البيض؛ فنباتاتك تحب هذا الماء لاحتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم الذي تحتاجه النباتات. أتركه ليبرد فقط ثم أرو نباتاتك منه، كما أنه ترشيد لاستهلاك الماء.

نشاط (٤)



ما السلق؟ وضّح ذلك.
إنضاج الطعام بغمره في الماء وتعرضه لدرجات حرارة
مختلفة الشدة تبعاً لنوع الطعام



« يتوفر في الأسواق أجهزة كهربائية خاصة بسلق البيض آمنة وسهلة الاستخدام وأسعارها في متناول الجميع.



شطائر البيض المسلوق :

المقادير:

- خبز (صامولي أو توست أو ...)
- بيض مسلوق .
- خيار.
- طماطم.
- شرائح جبنة شيدر.
- رشّة ملح.
- رشّة كمون مطحون.
- رشّة فلفل أحمر (حسب الرغبة).



الطريقة



١ يُسَلَّقُ البِيضُ وَيَقَطَّعُ شَرَائِحَ.

٢ تَقَطَّعُ الخَضِرَاوَاتُ لَشَرَائِحَ مَنَاسِبَةٍ السُّمَكِ.

٣ يُحْشَى الخَبْزُ بِشَرَائِحِ البِيضِ وَالْجَبْنَةِ وَالْخَضِرَاوَاتِ.

٤ تُضَافُ رَشَّةٌ مِنَ البَهَارَاتِ المَرْغُوبَةِ، وَيُقَدَّمُ.

سلطة البيض المسلوق :

المقادير:



■ بيضٌ مسلوق.

■ خيار.

■ طماطم.

■ فلفلٌ باردٌ مُلَوَّن.

■ رَشَّةٌ ملح.

■ بهارُ السلطة

الطريقة

١ يُسَلَّقُ البِيضُ وَيَقَطَّعُ لِقَطْعٍ صَغِيرَةٍ مَنَاسِبَةٍ.

٢ تَقَطَّعُ الخَضِرَاوَاتُ لِقَطْعٍ مَتَوَسِّطَةٍ.

٣ يُضَافُ البِيضُ وَالْخَضِرَاوَاتُ فِي طَبَقِ التَّقْدِيمِ.

٤ يُضَافُ بهارُ السلطة وتُقدَّمُ مباشرة.



١ صنف كل نوع من الأغذية الآتية في الحقل المخصص له:



الفيتامينات
والأملاح المعدنية

الكربوهيدرات

الدهون

البروتينات

التفاح
الخس
التمر
الموز
البرتقال

المربي
القمح
البطاطس
المعكرونة
الحلويات

زيت الذرة
زيت
الزيتون

دجاج
العدس
الحمص
الحليب

الفيتامينات



٢ صل من العمود (أ) ما يناسبه من العمود (ب) :

(أ)	(ب)
الكربوهيدرات	● تنظيم درجة الحرارة وتخليص الجسم من الفضلات.
الفيتامينات	● إمداد الجسم بالطاقة.
البروتينات	● المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض.
	● بناء الخلايا وتجديدها.

٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة، فيما يأتي :

- أ الدهون المصدر الرئيس للطاقة وتشمل النشويات والسكريات. ☒
- ب يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات. ☒
- ج الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام. ☐

٤ أصدر حكماً على الوجبات الآتية من حيث احتوائها على جميع المواد الغذائية بوضع كلمة (متكاملة) وكلمة (غير متكاملة) أمام كل وجبة:

أ أرز، لحم، سلطة، تفاح.

ب شكولاتة، مشروب غازي.

ج أرز، معكرونة، خبز، بطاطس.

د حليب، بيض، خبز.

ه ذرة، بسكويت، شاي.

متكاملة

غير متكاملة

غير متكاملة

متكاملة

غير متكاملة

٦ علل ما يأتي:

١ يُفضل حفظ البيض بعيداً عن الأطعمة القوية الرائحة كالبصل والثوم.

لان هذه الروائح القوية تنفذ إلى داخل البيضة وتغير طعمها

٢ تطفو البيضة الفاسدة على سطح الماء.

بسبب فقدان ما يكفي من الغاز داخل البيضة ، فتكون كثافة البيضة اقل من كثافة الماء فلذلك تطفو البيضة

٣ يُفضل مسح البيض بمنشفة بدلاً من غسله بالماء.

حتى لا يدخل الماء للبيضة من خلال القشرة ويتغير طعمها

٧ ابحث في مصادر التعلم عن أكبر قدر ممكن من الأصناف المبتكرة من البيض.

شطيرة البيض

سلطة البيض المسلوق

فطيرة بيض

بيض بالثوم

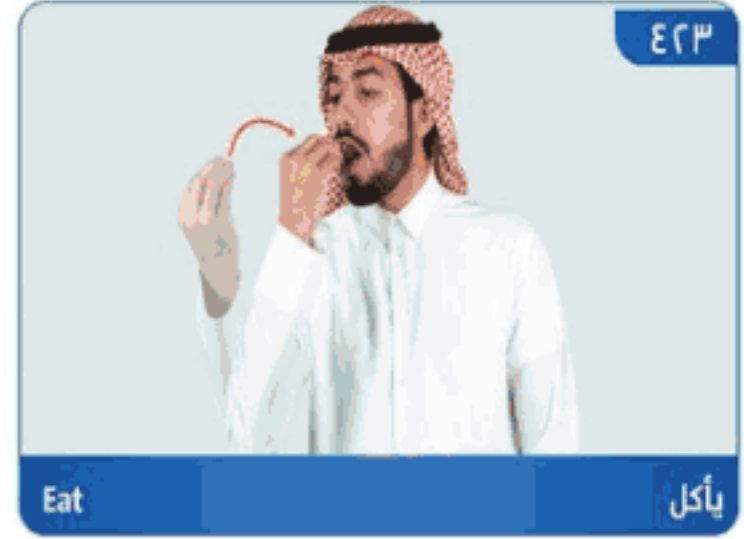
حمسه بيض

لفات البيض



وحدة غذائي

✿ أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا
قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.

أَدُونُ إِيْجَابِيَّاتِ تَعَلُّمَتِهَا



٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:



أ البيضة الطازجة تطفو على سطح الماء.



ب صفار البيض غني بالحديد.



ج البيض مصدر للبروتين النباتي.



د يُشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنًا.



هـ ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده.