



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

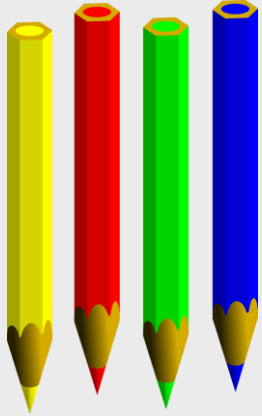
درس نمط حياة صحّيّ للصف الأول-الثالث

موضوع الدرس: تغذية البحر الأبيض المتوسط
مع المعلّمة: مرام اغبارية (أخصائية تغذية طبية)

0 1:00



ماذا يجب أن نحضّر للحصّة؟





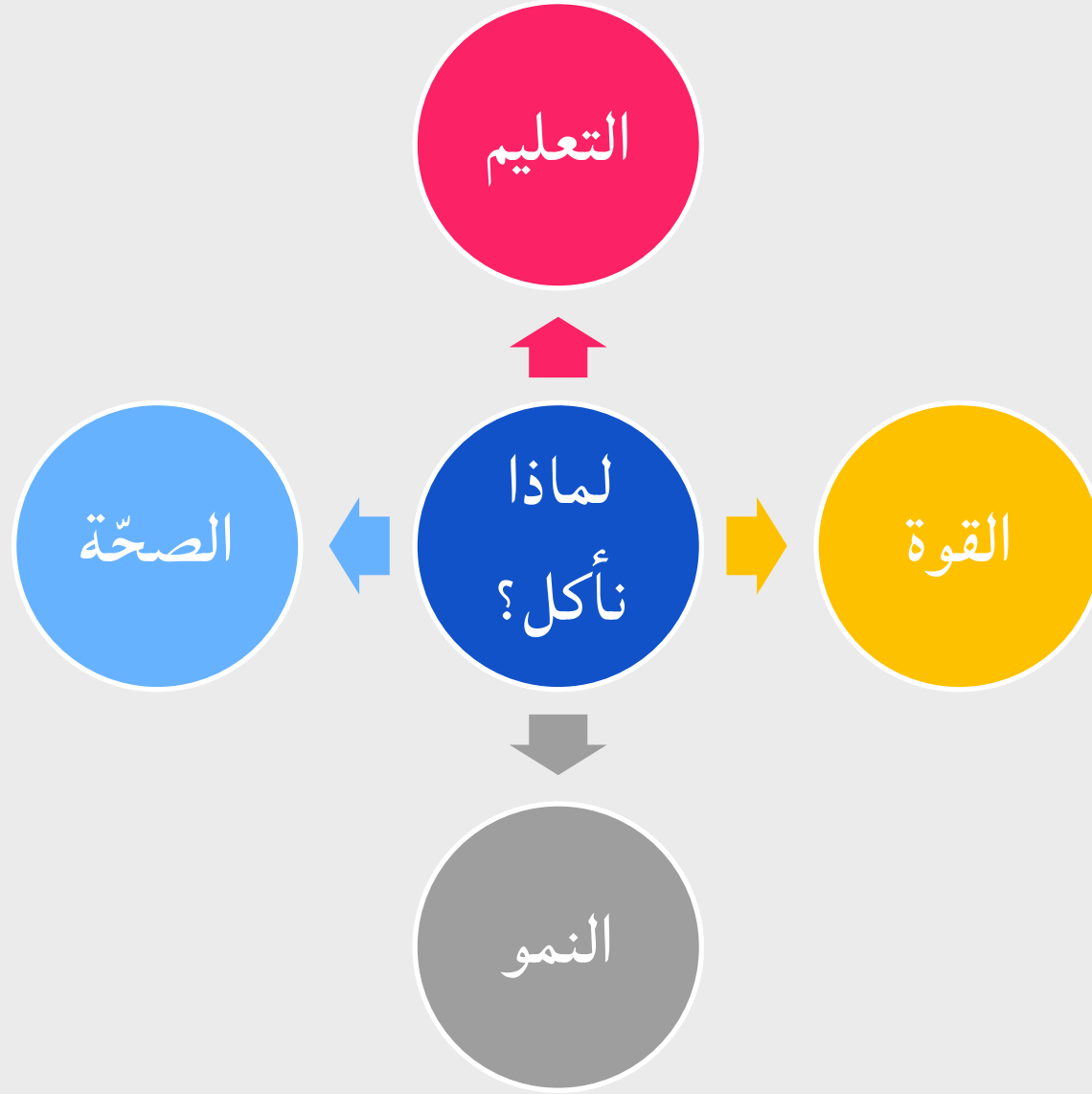
ماذا سنتعلم اليوم؟

- سنتحدث اليوم عن تغذية البحر الأبيض المتوسط.
- لماذا سميت بهذا الاسم؟
- أهميّة هذه الأغذية ووتيرة استهلاكها.





نبدأ بمتعة



نبذة تاريخية:

حمية البحر الأبيض المتوسط هي توصية غذائية حديثة مستوحاة من الأنماط الغذائية التقليدية في اليونان وجنوب إيطاليا.



أنواع الطعام في حمية البحر الأبيض المتوسط

الحمية الغذائية التي تعتمد على الفواكه والخضروات الطازجة والبقوليات والحبوب الكاملة والأسماك وزيت الزيتون وعدد قليل من منتجات الألبان.

استهلاك قليل	استهلاك معتدل	استهلاك ثابت
اللحوم الحمراء	الحليب والأجبان	الخضار والفواكه
الحلويات	الأسماك والدجاج	الحبوب والبقوليات
الوجبات الخفيفة	البيض	الجزور والبذور
الأطعمة المصنّعة		زيت الزيتون

الاستهلاك الثابت



الاستهلاك المعتدل



الاستهلاك القليل



يساعد استهلاك زيت الزيتون والأسماك التي تحتوي على أحماض دهنيّة من نوع أوميغا 3، في حماية صحّة العيون والنظر، وتقليل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.



02:00

تصنيف أنواع الطعام

عدس، عنب، فاصولياء، برتقال، جزر، بازلاء، بطيخ، خس، خيار.

فواكه	بقوليات	خضار





0 1:00

لحظة تفكير وتأمل:

هل من المحبذ أن نأكل خضارا وفواكه فقط؟



تغذية حوض البحر الأبيض المتوسط تساعد الجسم على:

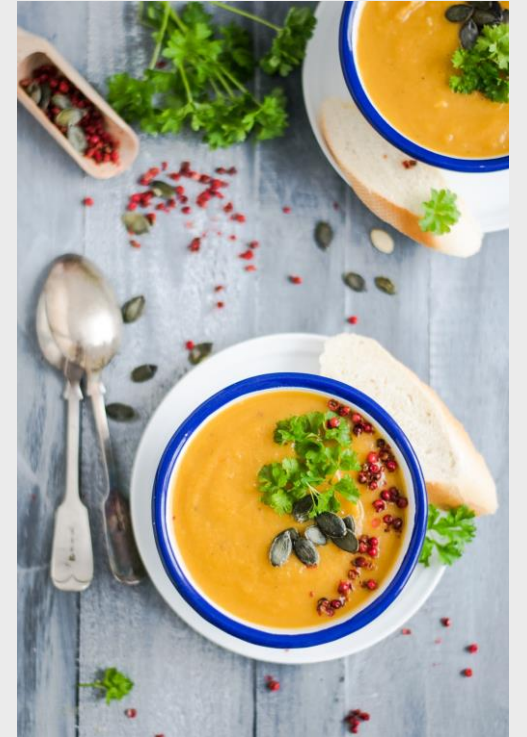
- الحماية ضد السموم.
- تقوية جهاز المناعة والقلب.
- التقليل من خطر مرض السكري من النوع 2
- المساهمة في الحفاظ على الوزن.



لنتناول وجبة كاملة مكونة من الأغذية الصحية، لكي ننمو ونصبح اقوى.



أكلات عربية تقليدية



05:00

نواصل التدرّب

أجيبوا عن الأسئلة:

1. طعام شعبي محلي يتم إعداده من البقوليات: _____
2. من أيّ البقوليات يتم اعداد الفلافل؟ _____
3. المجدرة هي طعام يتم إعداده من (الأرز) وال_____
4. لماذا من المحبّب أن نأكل البقوليات _____
5. هل أفراد عائلتي يأكلون البقوليات؟ ما هي أنواع البقوليات التي يأكلونها؟



מדינת ישראל
משרד החינוך

شكرًا لمشاهدتكم البث

منتج لوزارة المعارف بواسطة مركز التكنولوجيا التربوية- مطاح