



מדינת ישראל
משרד החינוך



منظومة بثّ قُطريّة

درس نمط حياة صحي للصفّ الرابع-السادس

موضوع الدرس: التغذية السليمة

مع المعلّم/ة: مرام اغبارية



ماذا سنتعلّم اليوم؟

- اليوم سنتحدث عن التغذية السليمة، وسنجيب عن السؤال: لماذا نأكل؟
- سنتعرّف على المجموعات الغذائية.
- وسنحضر حلولاً صحيّة لذيذة.



ماذا يجب أن نحضّر للحصّة



ملعقة كبيرة جوز الهند المطحون



2 جوز مقشر



4 حبات تمر



ملعقة كبيرة كاكاو



نبدأ بمتعة

سوف نخرجُ في رحلة استكشافيّة الى الصحراء لمدة شهر، علينا تحضير الطعام والشراب اللازم للرحلة.

اخترُوا 10 انواع طعام/شراب للرحلة.



الآن سنتعلم

عليك اختيار 10 أطعمة:

حليب	سكر	افوكادو	برتقال
حمص	جبنة	شوكو	مسليات
بيض	معكرونة	حلاوة	نقانق
خبز	دجاج	بطاطا	لوز
عسل	سمنة	سمك	زبادي (يوغورت)
زيت	فاصوليا	ماء	تفاح
لحم	مشروبات غازية	عدس	موز
أرز	حلويات	طحينة	خيار



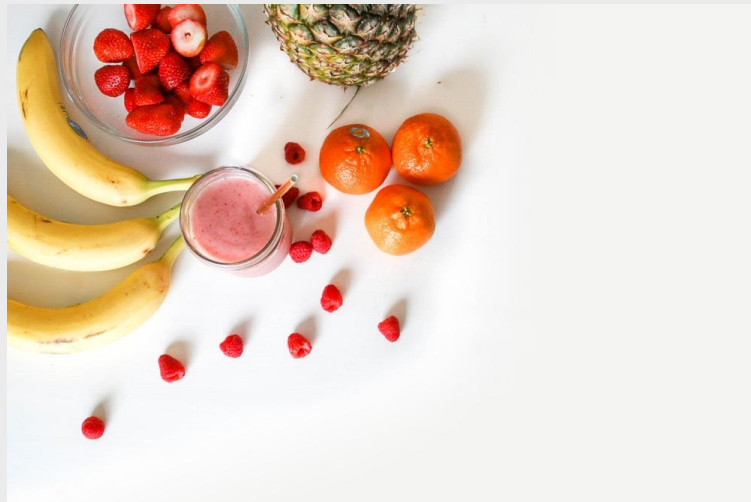
هيا نتعرّف على الهرم الغذائيّ ومجموعات الغذاء:



الماء

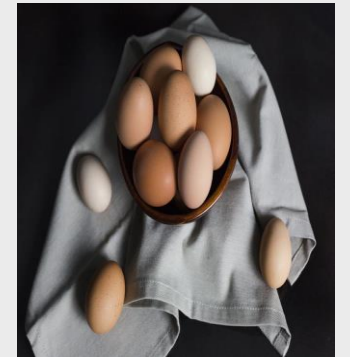
النشويات



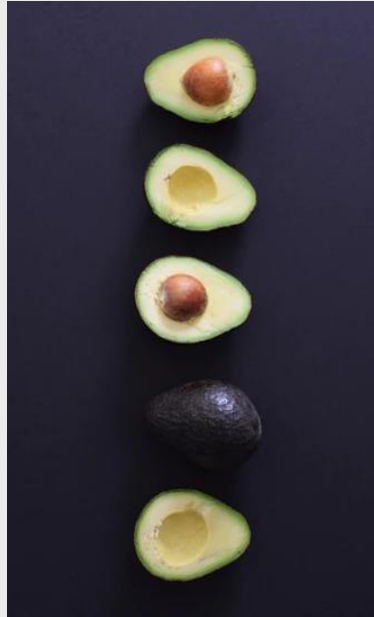


الخضار والفواكه

البروتينات:



الدهنيات:



الحلويات:



بعد أن تعرفنا على المجموعات الغذائية وأهميتها، أصبح من السهل اختيار قائمة الطعام لرحلتنا الى الصحراء. علينا أن نختار:

- الماء
- من النشويات نختار: الخبز او المعكرونة او الأرز...
- من الخضار والفاكهة نختار: الخيار، الموز أو البرتقال..
- البروتينات: اللحم، الدجاج، العدس أو الفاصولياء...
- الدهون: نختار الدهون المفيدة مثل الطحينة، الزيت واللوز...
- نبتعد عن: المسليّات النقانق والمشروبات الغازية.



لحظة تفكير وتأمل:

هل رأيتم الملصقات الغذائية سابقا؟
الى ماذا يرمز كل لون؟



تطرق لاستنتاجات أساسية:

- نأكل من جميع المركبات الغذائية باعتدال.
- نشرب على الأقل 8 كؤوس من الماء يوميًا.
- نأكل فاكهة وخضراوات من ال 5 ألوان.
- نقوم بممارسة نشاط جسماني.

■ نواصل التدرّب- تحضير كرات التمر الصحية



المقادير:

4 حبات تمر.

2 جوز مقشر.

ملعقة كبيرة جوز الهند المطحون.

ملعقة كبيرة كاكاو.

نطحن التمر والجوز مع جوز الهند بالخلاط ومن ثم نكون كرات صغيرة ونغطيها بجوز الهند.



מדינת ישראל
משרד החינוך

شكرًا لمشاهدتكم البث

أنتج لوزارة المعارف بواسطة مركز التكنولوجيا التربوية- مطاح