

المرحلة الأساسية للصفوف (4- 5)
الفصل الدراسي الثاني 2022 - 2023

المادة: العلوم
التاريخ: / 2023/

الاسم: _____
الصف: الخامس - الشعبة (أ / ب)

الوحدة السادسة: الغذاء و الصحة
ورقة دراسية (1) :مجموعات الغذاء

الهدف:

- معرفة مجموعات الغذاء الرئيسة و أهميتها لجسم الإنسان.



مجموعات الغذاء الرئيسية	أهميتها	مصادرها
الكربوهيدرات	مصدر رئيسي للطاقة.	مصادرها مثل الرز ، البطاطا ، المعكرونة ، الخبز. من أنواعها المتعارف عليها النشا و السكر.
البروتينات	نمو و بناء الجسم.	مصادرها الحيوانية مثل اللحوم و الحليب و البيض. مصادرها النباتية منها المكسرات و البقوليات مثل الفاصولياء.
الدهون	تمد الجسم بالطاقة.	مصادرها الحيوانية مثل الزبدة و السمك. مصادرها النباتية مثل المكسرات و الزيتون و الزيوت النباتية.
الأملاح المعدنية	تدخل في تركيبات بعض أجزاء الجسم و مكوناته. - يحتاج جسم الإنسان إلى الكالسيوم لبناء العظام و الأسنان. - يحتاج جسم الإنسان إلى الحديد لتكوين الدم.	- الحليب و مشتقاته من مصادر الكالسيوم. - الكبد و اللحوم الحمراء و الخضراوات الورقية منها السبانخ من مصادر الحديد.
الفيتامينات	يحتاج الجسم بكميات قليلة للمساعدة على الوقاية من الأمراض. يسهم فيتامين (D) في بقاء العظام و الأسنان قوية. يسهم فيتامين (C) على الوقاية من الرشح و الإنفلونزا.	- فيتامين (D): الأسماك و الحليب و مشتقاته و صفار البيض. - فيتامين (C) : البرتقال و الليمون.
<ul style="list-style-type: none"> ● بالرغم من أن الماء ليس مادة غذائية ، فإنه يمثل ما نسبته 70 % من الجسم ؛ تكمن أهميته لأن الجسم يحتاج لإذابة المواد و نقلها بين أجزائه المختلفة. <p>✓ أحرص على تناول (6-8) أكواب من الماء يومياً.</p>		