ملخص درس

ملخص الدرس

الغذاء المتكامل والمتوازن

المهارات الأسرية | الثاني المتوسط | الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الثاني المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ العناصر الغذائية الست

• الكربوهيدرات للطاقة.

• البروتينات للبناء والإصلاح.

• الدهون مخزن للطاقة وتساعد على امتصاص بعض الفيتامينات.

• الفيتامينات والمعادن لتنظيم عمل الجسم وبناء العظام والدم.

• الماء ينظم الحرارة وينقل الغذاء ويطرد الفضلات.

■ المتكامل والمتوازن

• المتكامل: يضم العناصر الست كلها.

• المتوازن: بكميات مناسبة لعمر الشخص ونشاطه.

■ طبق صحتي في طبقي

• نصف خضار وفواكه.

• ربع حبوب كاملة.

• ربع بروتين.

■ الوجبات

• الإفطار أهم وجبة للتركيز.

• الغداء أكبر وجبة والعشاء خفيف.

• وجبات خفيفة صحية بين الوجبات.

■ تذكّر

• أخطط وجباتي وأشرب الماء وأحذر من الأطعمة المسببة للحساسية.