



ورقة 10 معاني وأفكار وأسئلة درس الغذاء المتوازن

الاسم:	المادة:	١
الصف:	التاريخ:	

الفقرة الاولى (جسمك – والماء)

الفكرة الرئيسية : أهمية الطعام لجسم الانسان

المعاني : الوقود : مشتقات النفط : كاز – بنزين خير له : أفضل

يتألف : يتكون عناصر : مكونات ضد كلمة مختلفة : متشابهة

الفقرة الثانية : (تساعد – أجزاء الجسم) الفكرة الرئيسية : العناصر الغذائية الموجودة في الاطعمة

المعاني : ضد كلمة بناء : هدم بناء عضلاته : تكوين عضلاته

ضد كلمة تعطيك : تاخذ منك معافى : سليماً

الفقرة الثالثة : (ميزان الأطعمة) الفكرة الرئيسية : أهمية الاعتدال في تناول الاطعمة

المعاني : يوضح : يبين توازن الاطعمة : الاعتدال في تناول الاطعمة

الطاقة : النشاط والقوة تتمتع بصحة جيدة : تحصل على صحة جيدة

دعك : اترك ضد كلمة القليل : الكثير يتعين : يجب

الفقرة الرابعة : (الاطعمة غير المفيدة) الفكرة الرئيسية : أنواع الأطعمة الضارة لجسم الانسان

المعاني : لا ينفك : لا يفيدك ضد كلمة ضار : نافع ضرر : أذى

لا يحتوي : لا يتكون

- 1- بما شبه جسم الإنسان ؟ كآلة مثل السيارة
- 2- مما يتألف الطعام ؟ من عناصر غذائية مختلفة وهي الفيتامينات – المعادن – البروتينات – الماء – النشويات – الدهون
- 3- ما العناصر التي تساعد جسمك على النمو وبناء العضلات ؟ البروتينات
- 4- ما العناصر التي تمدنا بالطاقة ؟ النشويات
- 5- ما هي العناصر التي تحفظ جسمك معافى ؟ المعادن والفيتامينات
- 6- ما هو العنصر الذي يساعد الجسم على صنع الدم ؟ الماء
- 7- من أين نحصل على النشويات ؟ بطاطا – رز – خبز
- 8- من أين نحصل على البروتينات ؟ لحوم – بيض – لبن – جبن – أسماك
- 9- من أين نحصل على الفيتامينات ؟ الفواكه والخضراوات الطازجة
- 10 – ما هي الأطعمة غير المفيدة ؟ رقائق البطاطا – المثلجات

معلمة المادة عبير شويحات

