

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

# أهمية الغذاء الصحي كيفية اختيار الغذاء

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد: أ. نواف محمد المنيف

مراجعة: أ. محمد بوخليفة

SASPOORT.COM



رؤية  
2030  
وزارة التعليم

الفصل الدراسي الثالث



صف ثاني ابتدائي





## أن يدرك الطالب أهمية الغذاء الصحي

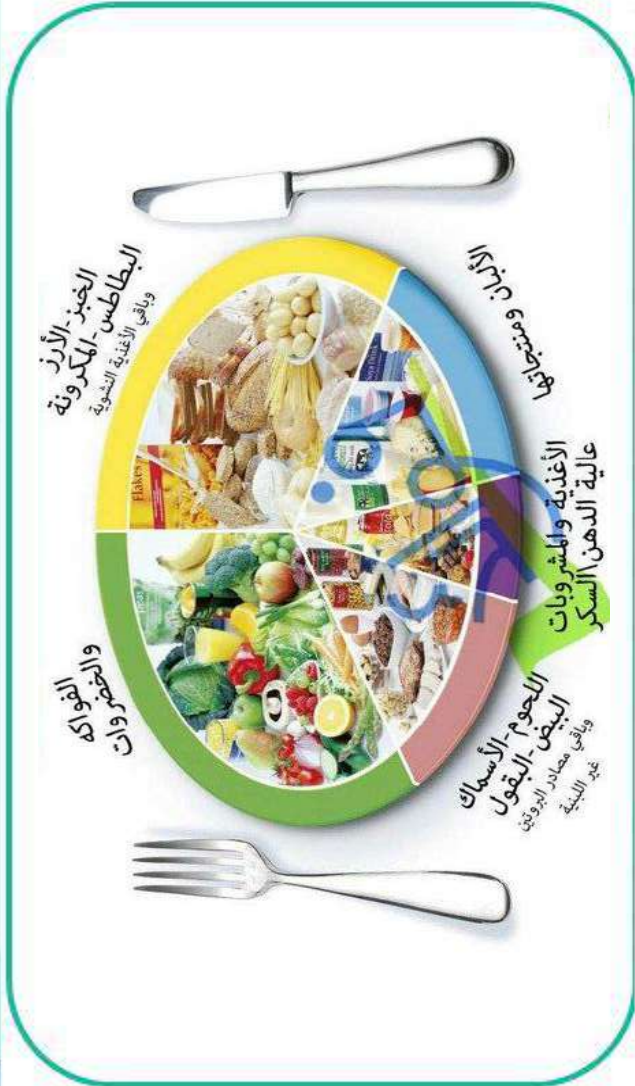


## أن يعرف الطالب كيفية اختيار الغذاء الصحي



الغذاء الصحي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية للجسم، ولا بد من أن تتناسب هذه الاحتياجات مع سن الإنسان، وجنسه، ومقدار نشاطه، فالسعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد، كما أن قلة السعرات الحرارية تؤدي إلى النحافة ونقص الوزن، وفي كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم.

التربية البدنية والصحية  
saspoort.com



يجب أن يراعى في اختيار الأغذية الصحية أن يكون الغذاء متوازناً على قدر كبير، والالتزام بالأنظمة الغذائية الصحية لا يعني بالضرورة الشعور بالحرمان، بل يعني الالتزام بالقدر المطلوب الذي يحتاجه الجسم. سواء كان من كربوهيدرات أو سكريات أو فيتامينات أو من أملاح ومعادن وغيرها من العناصر الغذائية الأساسية، والأطعمة المختلفة التي تحقق تلك المعادلة الصعبة من إمداد الجسم بما يحتاجه، وفي الوقت ذاته تتمتع بمذاق شهى ولذيذ، ومنها على سبيل المثال الخضروات والفواكه بمختلف أنواعها وأشكالها. ومن الكنوز الثمينة التي نغفل للأسف عن قيمتها الماء، تلك النعمة التي منحنا الله إياها، والتي تمد الإنسان بالعديد من الفوائد سواء تحسين وظائف الجهاز الهضمي، أم تخليص الجسم من السموم.



## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

التربية البدنية والصحية

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا



**الغذاء الصحي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية للجسم ؟**

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





يجب أن يكون الغذاء متوازنًا على قدر كبير؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة





قلة السعرات الحرارية تؤدي إلى النحافة ونقص الوزن؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة







## أذكر كيفية اختيار الغذاء الصحي؟