

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتيب



www.kottby.net

موقع كتيب يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا



الوحدة الخامسة



الغذاء والتغذية

- ◀ اللحوم والبقول.
- ◀ شطيرة الفلافل.
- ◀ شطيرة التونة.



أهداف الوحدة

يُتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

- ١ يقارن بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.
- ٢ يوظف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة ومتوازنة.
- ٣ يبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.
- ٤ يُعدُّ صنفًا من الشطائر.
- ٥ يقدر أهمية العمل التعاوني.
- ٦ يقيم الشطائر المُعدة غذائياً.





اللحوم والبقول

المفاهيم الرئيسة:

الأحماض الأمينية.
الأنسجة.

اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.

- ما العناصر الغذائية؟

- اذكر مثلاً على كل نوع.

البروتينات : الاسماك

الربوهيدرات : الارز

الدهون : زيت الزيتون

الفيتامينات : الفواكه

الاملاح المعدنية : التمر

الماء

معلومة

إشراية

كلمة بروتين:

كلمة لاتينية معناها
ذو المقام الأول، وهو
المادة الصلبة المكونة
للخلايا.

اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية):

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض النقص من العناصر التي لا يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين الحيواني) وأحماض أمينية غير أساسية يستطيع الجسم تصنيعها (البروتين النباتي).

القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة.



لماذا يكثر الرياضيون من تناول الأغذية الغنية بالبروتين؟
لبناء العضلات والحيوية والنشاط

أنواع البروتينات

بروتين نباتي



شكل (٢)

بروتين حيواني



شكل (١)

يعد البروتين الحيواني بروتيناً عالي القيمة الحيوية، لماذا؟

لاحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الأساسية

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

ادكر أمثلة عليه.

خبز القمح مع زبدة الفول السوداني

الأرز والفول

يعد فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين عالي القيمة الحيوية العسل والشعير كما في البروتينات الحيوانية.



من أنا

- مادة كيميائية عضوية.

- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.

- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً

أمينية غير أساسية.

- قيمتي الحيوية منخفضة.

- تجدني في العدس، الحمص، الفول

البروتين النباتي

- مادة كيميائية عضوية.

- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.

- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى

أحماضاً أمينية أساسية.

- قيمتي الحيوية مرتفعة.

- تجدني في السمك، الدجاج، الألبان

البروتين الحيواني





معلومة
إثرائية

الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، والكالسيوم.



شكل (٣)



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



الطريقة

١. تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
٢. يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
٣. تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبن السائل.
٤. يُوضع جزء من الحشوة داخل الخبز.
٥. يُلف الخبز على شكل أسطوانة وتُجمل الأطراف بالبقدونس.
٦. تُقدم في طبق مجمل بالخضراوات، كما في شكل (٣).
٧. يمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

للحصول على سلطة الطحينة
تضاف ملعقة أكل عصير ليمون
ومعلقة ماء وذرة ملح لملعقتي
طحينة وتخلط جيداً.



دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل:

غنية بالبروتين و الاملاح المعدنية تحتوي على دهون صحية نسبة
عالية من الحديد الالياف الغذائية مناسب في انظمة الحميات الغذائية



شطيرة التونة



شكل (٤)



- علبة تونة. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- جزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المضرومة.
- قليل من البقدونس المضروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).



الطريقة

- ١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.
- ٢ يُدهن بالمايونيز.
- ٣ تُفك التونة ثم تخلط مع الجزر والفلفل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفلفل.
- ٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق ألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتُقدم، كما في شكل (٤).
- ٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فرد أولاً.

يُضاف عصير الليمون
للتونة؛ لتحسين النكهة
وزيادة القيمة الغذائية.



دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة التونة :

غنية بالبروتين والفيتامينات {ج - ب} والأملاح المعدنية تحتوي على أحماض دهنية
أوميغا ٣ والتي تحافظ على صحة القلب غنية بالزنك مما يساعد في تقوية الجهاز
المناعي

نشاط (ب):

النظافة والتغذية: **جيد جدا**

الجودة: **ممتازة**

التنوع: **هناك الكثير من الشطائر المتنوعة**

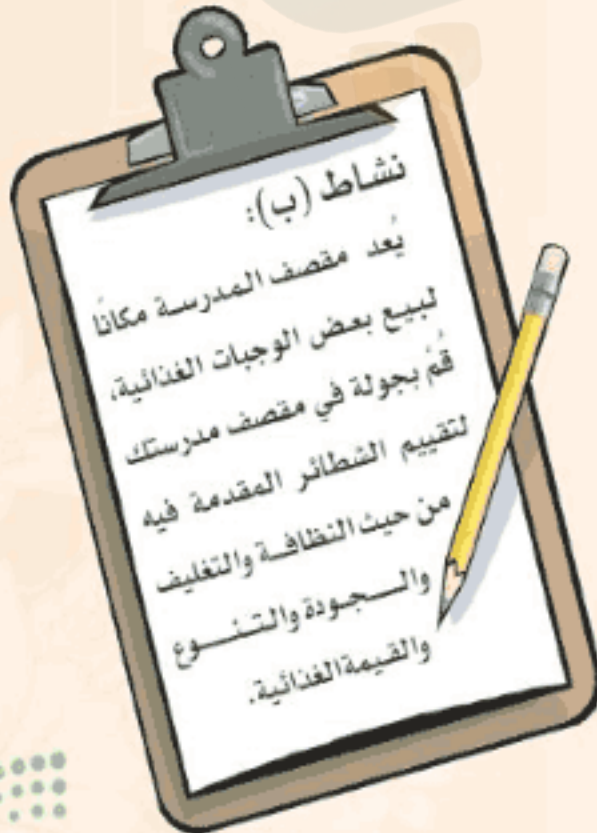
القيمة الغذائية:

وجبات مليئة بالعناصر الغذائية



نشاط (أ):

**فقدان الكتلة العضلية الاحساس
بالجوع الدائم مشكلات الشعر
والاظافر والجلد ضعف نمو
الاطفال الشعور باضعف العام
والهزال**





التطبيقات



١: صوب العبارات الآتية:

يحتاج الاطفال و المراهقين الى البروتين لبناء انسجتهم ونموهم

- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.

البروتين المصدر الاساس للطاقة في الجسم مصدر الطاقة عند الحاجة

- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.

لا يمكن الحصول على بروتين عالي القيمة من فول الصويا

- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.

لا يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر

- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.

يتكون البروتين من احماض امينية اساسية واحماض امينية غير اساسية

- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

٢: علل ما يأتي:

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية. لان له قيمة غذائية عالية

لاحتواء الخبز الاسمر على

الالياف الغذائية المفيدة

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر.

للجسم

٣- تنويع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال. لجذب الانتباه وتشجيعهم على تناولها وفتح الشهية

لترطيب المكونات ورقع

فيمتها الغذائية

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر.

٣: ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

الشطائر الصغيرة تقدم مع الشاي في المناسبات.	تضاف الخضراوات إلى شطائر اللحم؛ لزيادة القيمة الغذائية.
رأي ☒	رأي ☐
حقيقة ☐	حقيقة ☒
البروتين النباتي منخفض القيمة الغذائية.	
رأي ☐	حقيقة ☒
يدخل البروتين في تركيب المواد المنظمة في الجسم، مثل: الأنزيمات.	يقبل الناس على الشطائر الحلوة أكثر من المالحة.
رأي ☐	رأي ☒
حقيقة ☒	حقيقة ☐

٤: اقترح عدداً من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

ب- أختك في المنزل تصرُّ على تناول الشطائر بحشوة
الجبنة فقط.

عمل شطائر متنوعة بطرق جذابة تفتح
الشهية مع اضافة الاجبان

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.

استبدالها باطعمة بروتينية
نباتية عالية القيمة الغذائية



٥ أمامك مجموعة من الصور لأغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.
أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترقيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظلمة
لتحصل على نوع من البقول:

٢  ١١  ٥ 

٤  ١ ر م ا ن
٢ ب ص ل
٣ ع ن ب
٤ د ج ا ج
٥ ع س ل
١٠  ٩ 
٨  ٣ 
٦  ١٢  ٧ 

الكلمة: العدس

ب- بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم هذا النوع من البقول غذائياً.

مصدر غني بالألياف الغذائية والتي تساهم في خفض
مستوى الكوليسترول الضار غني بالبروتين اللازم للجسم
يحتوي على الحديد وحمض الفوليك والبوتاسيوم
والكالسيوم



الوحدة الخامسة الغذاء والتغذية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



كتبي

المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

