

المدرسة الابتدائية بالزواوين	إيقاظ علمي	الثلاثي الثاني	السنة الدراسية: 2020/2019
المربي: إلياس عبد النبي	درس 4: الوجبة الغذائية المتوازنة	المستوى: سنة سادسة	😊

1- أتعهد مكتسباتي السابقة:

- (1) أ- يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء الذي يمكنه من ويوفر له ويحميه من
 ب- تصنف الأغذية إلى ثلاث مجموعات: مجموعة أغذية ومجموعة أغذية
 مجموعة أغذية
 (2) عادت أمي من السوق حاملة بيدها قفّة كبيرة بها: بصل، لحم، خبز، بيض، فول، كسكسي، حمص، زيت زيتون، مرطبات، سلق، بقدنوس، فلفل، طماطم، سبانخ، يقطين، حلويات وبطاطا.
 *أصنف هذه الأغذية ضمن الجدول التالي:

أغذية الطاقة	أغذية البناء والنمو	أغذية الوقاية
.....		
.....		

2- الوضعية الاستكشافية:

أفطر أحمد بيضا وقهوة، ثم توجه نحو نادي الجمباز ليتدرب كعادته، فنجح في تحقيق نتائج طيبة في المحافظة على التوازن باستعمال الحلفتين، وكذلك في الوثب على الحصان، لكنه وجد نفسه غير قادر تماما على مواصلة النشاط الثالث.
 *التعليمة: أبين العوامل التي منعت أحمد من مواصلة النشاط الثالث؟

3- الفرضيات:

- أختار الفرضيات الممكنة من بين الافتراضات التالية:
 لم يقدر أحمد على مواصلة النشاط الثالث لأنه:
 - تناول وجبة تتكوّن من أغذية البناء والطاقة.
 - تناول وجبة غذائية متوازنة.
 - تناول وجبة تتكوّن من أغذية البناء فقط.
 - تناول وجبة تتكوّن من أغذية الطاقة والوقاية.
 - تناول وجبة خالية من أغذية الطاقة.

4- أجرب وأثبت:

(1) أضيف العنصر الغذائي للوجبة غير المتوازنة.

مقرونة بالسّمك.	مقرونة بالسّمك.	كسكسي بالخضر واللّحم وبرتقالة.	صفحة لبلابي.
.....			
.....			

(2) أقرأ تركيبة كلّ وجبة وأذكر الشخص الذي ينبغي أن يتناولها: الرياضي أم الشيخ أم الطفل وأعلّل ذلك.

وجبة تتوفر فيها الزيوت كالخبز والسكرات كالثمار والدهنيات كزيت الزيتون.	وجبة تتوفر فيها الزيوت كالخبز والسكرات كالثمار والدهنيات كزيت الزيتون.	وجبة تتوفر فيها الزيوت كالخبز والسكرات كالثمار والدهنيات كزيت الزيتون.
← أغذية يتناولها	← أغذية يتناولها	← أغذية يتناولها
.....		
.....		

3) أقرأ تركيبة كلّ وجبة وأذكر البيئة التي تتواءم معها: المناطق الباردة أم المناطق الحارة وأعلّل ذلك.

أغذية تتوفّر فيها الدهون بصفة خاصّة.	أغذية غنيّة بالفيتامينات والأملاح المعدنية والماء.
← أغذية يتناولها سكّان	← أغذية يتناولها سكّان
.....	
.....	

5- الاستنتاج:

أكمل الإفادات التّالية بما يناسب:

- تكون الوجبة الغذائيّة متوازنة إذا احتوت على أغذية..... وأغذية..... وأغذية.....
- تختلف الوجبة الغذائيّة حسب ونوع الذي يمارسه كلّ فرد و..... التي يعيش فيها.

6- أطبق وأوظف:

أقرأ وأكمل بـ: الفيتامينات / السّكريّات / الزّلاّليات / النّشويّات / الدّهنيّات / الأملاح المعدنية.

- * أغذية الطّاقة تحتوي أطعمة تتوفّر فيها
- * أغذية النّموّ والبناء تحتوي
- * أغذية الوقاية تحتوي

7- التّقييم:

*أكوّن وجبة غذائيّة خاصّة بكلّ من الحدّاد والطفّل.

الوجبة الغذائيّة الخاصّة بالطفّل	الوجبة الغذائيّة الخاصّة بالحدّاد
.....	
.....	
.....	
.....	

المدرسة الابتدائية بالزواوين	إيقاظ علمي	الثلاثي الثاني	السنة الدراسية: 2020/2019
المربي: إلياس عبد النبي	درس 4: الوجبة الغذائية المتوازنة	المستوى: سنة سادسة	😊

1- أتعهد مكتسباتي السابقة:

(1) أ- يحتاج جسم الإنسان إلى الغذاء الذي يمكنه من **النمو** ويوفر له **الطاقة** ويحميه من **الأمراض**.
ب- تصنف الأغذية إلى ثلاث مجموعات: مجموعة **أغذية الطاقة** ومجموعة **أغذية البناء والنمو** ومجموعة **أغذية الوقاية**.

(2) عادت أمي من السوق حاملة بيدها قفّة كبيرة بها: بصل، لحم، خبز، بيض، فول، كسكسي، حمص، زيت زيتون، مرطبات، سلق، بقدنوس، فلفل، طماطم، سبانخ، يقطين، حلويات وبطاطا.
*أصنف هذه الأغذية ضمن الجدول التالي:

أغذية الطاقة	أغذية البناء والنمو	أغذية الوقاية
خبز / كسكسي / زيت زيتون / مرطبات / حلويات / بطاطا.	لحم / بيض / فول / حمص.	بصل / سلق / بقدنوس / فلفل / طماطم / سبانخ / يقطين.

2- الوضعية الاستكشافية:

أفطر أحمد بيضا وقهوة، ثم توجه نحو نادي الجمناز ليتدرب كعادته، فنجح في تحقيق نتائج طيبة في المحافظة على التوازن باستعمال الحفقتين، وكذلك في الوثب على الحصان، لكنه وجد نفسه غير قادر تماما على مواصلة النشاط الثالث.

*التعليمة: أبين العوامل التي منعت أحمد من مواصلة النشاط الثالث؟

3- الفرضيات:

أختار الفرضيات الممكنة من بين الافتراضات التالية:

لم يقدر أحمد على مواصلة النشاط الثالث لأنه:

- تناول وجبة تتكوّن من أغذية البناء والطاقة.

- تناول وجبة غذائية متوازنة.

- تناول وجبة تتكوّن من أغذية البناء فقط.

- تناول وجبة تتكوّن من أغذية الطاقة والوقاية.

- تناول وجبة خالية من أغذية الطاقة.

4- أجرب وأثبت:

(1) أضيف العنصر الغذائي للوجبة غير المتوازنة.

صفحة لبلابي. تفاحة أو صحن سلطة خضراء.	كسكسي بالخضر واللحم وبرتقالة. وجبة غذائية متوازنة.	مقرونة بالسّمك. برتقالة أو صحن سلطة مشوية.	مرق جلبان بلحم الدجاج وخبز وإجاصة. وجبة غذائية متوازنة.
---	--	--	---

(2) أقرأ تركيبة كلّ وجبة وأذكر الشخص الذي ينبغي أن يتناولها: الرياضي أم الشيخ أم الطفل وأعلّل ذلك.

وجبة تتوفر فيها الزّلاليات كاللحم والحليب ومشتقاته وبعض البقول الجاقة. ← أغذية يتناولها الطفل .	وجبة تتوفر فيها النّشويات كالخبز والسكريات كالثمار والدهنيات كزيت الزيتون. ← أغذية يتناولها الرياضي .	وجبة تتوفر فيها خاصّة الخضروات كالجزر والخرشوف والفواكه كالنّفاخ والإجاص. ← أغذية يتناولها الشيخ .
لأنّ الطفل في طور النمو وبالتالي يحتاج بالخصوص إلى أغذية البناء والنمو.	لأنّه يقوم بمجهود عضلي كبير وبالتالي فهو يحتاج إلى أغذية الطاقة خصوصا.	لأنّه يحتاج إلى أغذية الوقاية لتقيه من الأمراض.

3) أقرأ تركيبة كلّ وجبة وأذكر البيئة التي تتواءم معها: المناطق الباردة أم المناطق الحارة وأعلّل ذلك.

أغذية تتوفّر فيها الدهون بصفة خاصّة.	أغذية غنيّة بالفيتامينات والأملاح المعدنية والماء.
← أغذية يتناولها سكّان المناطق الباردة.	← أغذية يتناولها سكّان المناطق الحارة.
لأنّهم يحتاجون إلى طاقة حراريّة كبيرة تحفظ أجسامهم من برودة الطّقس لا تولّدها إلاّ أغذية الطّاقة.	لتعويض السّوائل والأملاح المعدنية بالتّالي فهم يحتاجون إلى أغذية الوقاية خاصّة.

5- الاستنتاج:

أكمل الإفادات التّالية بما يناسب:

- تكون الوجبة الغذائيّة متوازنة إذا احتوت على أغذية الطّاقة وأغذية البناء والنموّ وأغذية الوقاية.
- تختلف الوجبة الغذائيّة حسب السنّ ونوع النّشاط الذي يمارسه كلّ فرد والبيئة التي يعيش فيها.

6- أطبق وأوظف:

أقرأ وأكمل بـ: الفيتامينات / السّكريات / الزّلاليات / النّشويّات / الدّهنيّات / الأملاح المعدنية.

* أغذية الطّاقة تحتوي أطعمة تتوفّر فيها السّكريّات والنّشويّات والدّهنيّات.

* أغذية النّموّ والبناء تحتوي الزّلاليات.

* أغذية الوقاية تحتوي الفيتامينات والأملاح المعدنية.

7- التّقييم:

* أكوّن وجبة غذائيّة خاصّة بكلّ من الحدّاد والطفّل.

الوجبة الغذائيّة الخاصّة بالطفّل	الوجبة الغذائيّة الخاصّة بالحدّاد
وجبة تتوفّر فيها الزّلاليات كاللّحم والحليب ومشتقّاته وبعض البقول الجافّة.	وجبة تتوفّر فيها النّشويّات كالخبز والسّكريّات كالثمار والدّهنيّات كزيت الزّيتون.

