

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



شرح درس التغذية والصحة

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الرابع ← علوم ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 20:38:00 2024-12-16

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول اعروض بوربوينت أوراق عمل منهج انجليزي ملخصات وتقارير مذكرات وبنوك الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج السعودية على فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الثاني

اختبار منتصف الفصل

1

اختبارات ناس اختبار الدقيقة الواحدة

2

عرض بوربوينت لدرس المحافظة على الصحة

3

مهمة أدائية للفصل الرابع الأمراض

4

مراجعة الفصل الرابع الأمراض

5

كيف تحافظ على صحة جسمك؟

الماء

يساعد الجسم على الهضم والتخلص من الفضلات وحفظ درجة حرارة الجسم ثابتة.



مصادرها: شرب الماء النقي والسوائل المختلفة،
مثل العصيرات والحليب والفواكه والخضروات



الهرم الغذائي

هو دليل يوضح أنواع الأطعمة التي يحتاجها الانسان بشكل يومي لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة

حيث يقسم الأطعمة إلى خمس مجموعات رئيسة كما في الشكل التالي وهي:

مجموعة الحبوب،
مجموعة الخضروات والفواكه،
مجموعة اللُّحوم والأسماك،
مجموعة الحليب ومشتقاته،
مجموعة الدُّهون.



يساعدنا الهرم الغذائي على ان نختار طعاماً صحياً بان نتناول طعام أكثر من القطاع الأكبر من الهرم وأقل من القطاع الأصغر.