

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



شرح درس الغذاء وصحة الجسم

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-12-16 20:41:06

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

شرح درس التغذية والصحة

1

اختبار منتصف الفصل

2

اختبارات نافس اختبار الدقيقة الواحدة

3

عرض بوربوينت لدرس المحافظة على الصحة

4

مهمة أدائية للفصل الرابع الأمراض

5

الغذاء وصحة الجسم



توجد المواد الغذائية في الطعام الذي تتناوله وهي ضرورية

لنمو الجسم

إمداده بالطاقة

والمحافظة عليه سليماً



إن تناول الكمية المناسبة من الأطعمة كل يوم يساعد على

الحفاظ على صحة جسمك

ونموه بالشكل السليم

يسمى هذا الغذاء غذاء متوازناً



الغذاء المتوازن

هو الغذاء الذي يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة.

تكون الوجبة متوازنة عندما تحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاج إليه الجسم وبكميات مناسبة.



ويتضمن الطعام ست مجموعات من المواد الغذائية

الدهون

الماء

البروتينات

الأملاح المعدنية

الفيتامينات

الكربوهيدرات

