

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



## شرح درس كيف تحافظ على صحة جسمك

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2024-12-16 20:45:09

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل  
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا 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 الغذاء وصحة الجسم

1

شرح درس التغذية والصحة

2

اختبار منتصف الفصل

3

اختبارات نافس اختبار الدقيقة الواحدة

4

عرض بوربوينت لدرس المحافظة على الصحة

5

## كيف تحافظ على صحة جسمك؟

## الكربوهيدرات

هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم غالباً ومن مصادرها

الأرز

البطاطس

التمر

الخبز

الحبوب

رقائق الذرة



## البروتينات

تساعد في النمو وتعويض الانسجة التالفة في الجسم. مصادرها

الجبن والحليب

البيض

الدواجن

الأسماك

اللحوم

البقوليات



## الدهون

تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم ، وتزود الجسم بالطاقة وتمنحه الدفيء

وتساعد الجسم في تخزين الفيتامينات مصادرها

الزيوت النباتية

زيوت الأسماك

اللحوم



يسبب الإكثار من تناول الوجبات الغنيّة بالدهون  
الإصابة بالسُّمنة وبأمراض القلب