

## إجابات الوحدة الأولى مقرر التربية الأسرية أسر 212



### تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثالث الثانوي ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 13:52:33 2025-05-19

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل  
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة  
تربية أسرية:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث الثانوي



صفحة مناهج مملكة  
البحرين على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث الثانوي والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

إجابة طرق الطهي و البدائل مقرر أسر 212

1

كراسة أنشطة مقرر أجا 212 مع الإجابات

2

العادات الغذائية حول الشعوب

3

مذكرة التربية الأسرية الشاملة أسر 212

4

إكمال الجدول بالمصطلح المناسب .. مستوى ب

المصطلح	التعريف
<b>التغذية</b>	علم حديث نسبيا تطور مع تطور العلوم يختص باختيار غذاء الإنسان وتحقيقا لرفاهيته
العادة الغذائية	تعبير عن مظهر من مظاهر السلوك الجماعي المتكرر في إعداد وتناول الطعام، وهي تعتمد على مزيج من العوامل ، سياسية واقتصادية واجتماعية وعرقية ونفسية
<b>العولمة</b>	سرعة انتقال المعلومات ومعايشة الأحداث العالمية
سياسة دعم الغذاء	توفير الغذاء بسعر مناسب لأفراد المجتمع
<b>التراث</b>	هو طريقة الحياة الشاملة التي يتميز بها مجتمع عن غيره من المجتمعات

استنتج العوامل التي تؤثر في العادات الغذائية : مستوى أ

أولا العوامل الفسيولوجية: التغيرات التي تحدثها الامراض تغير في العادات الغذائية مثل **تصلب الشرايين**

**و ضغط الدم و قرحة المعدة و ..... السكري..** والسمنة فيتجنب السكريات والدهون

ثانيا : العوامل النفسية : مثلا حالة **القلق والتوتر** والمناسبات الاجتماعية **والمرضية**

ثالثا العوامل الاقتصادية: مثل الدخل والمستوى التعليمي.. والفقر هو اساس سوء ...التغذية

سياسة دعم الغذاء تهدف الى :.. توفير الغذاء بسعر مناسب لأفراد المجتمع.

رابعا عوامل اجتماعية : الطعام رمز للضيافة و..الكرم..و .الموقع الجغرافي..و .....المشاكل الاجتماعية.

البيئة والموقع الجغرافي : فمثلا الدول الساحلية تتناول الاسماك والدول المغلقة تتناول المعلبات والمجمدات .  
والصحراوية تختلف عنه في الريفية

خامسا العوامل الدينية: فمثلا المسلمون لا يأكلون ..لحم الخنزير..ويصومون .رمضان والهندوس لا يأكلون

....لحم البقر...والنباتيون لا يأكلون .الاغذية الحيوانية

• ماهى العوامل التي ساعدت على انتشار المطاعم والوجبات السريعة ؟ مستوى ب العولمة ونمط الحياة السريع.

• تغيير أساليب الحياة وساعات العمل والراحة.

• كثرة الدعايات والحملات الترويجية في وسائل الإعلان المختلفة .

• الوفرة المالية في المجتمع الخليجي. السفر والدراسة في الخارج.

• اعتبار المطاعم وسيلة للترفيه العائلي في نهاية الأسبوع .حب التجريب والاكتشاف.

## ماهى الوجبة السريعة ؟ مستوى ج

- هى الوجبة التي تحتوى على أطعمة سريعة التحضير مثل الشطائر ، الشاورما، البرجر ، الفلافل والفطائر ، البيتزا وقطع الدجاج المقلية مع مشروب غازي أو كأس من العصير وشرائح البطاطس المقلية
- من صفات الوجبة السريعة :

### • سريعة التحضير.

### • معظمها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون (سعرات حرارية عالية).

### • فقيرة في العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح والمعادن الضرورية كالسيوم والحديد وغنية بالصوديوم الموجود في الملح.

### • ذات مذاق مميز يجذب صغار السن والمراهقين بالإضافة إلى الإعلانات و الهدايا الترف معها.

### - توفير الوقت والجهد على المستهلك بالاستعانة بخدمة التوصيل المجاني.

كيف تحول الوجبات في المواقف التالية الى وجبات صحية مراعي القيمة الغذائية مع ذكر السبب مستوى أ

الموقف	تعديل الوجبة	السبب
أصر أخوك الصغير على تناول أطعمة مقلية في الدهون (قطع دجاج بروسكو) في وجبة العشاء 	.. لابد أن يكون بجانبها طبق لا يحتوي على الدهون كشورية الدجاج أو خضراوات مطهية على البخار أو طبق سلطة خضراء	لإعطاء الجسم التنوع في المغذيات والابتعاد عن البطاطس المقلية والمايونيز أو الكاتشب لاحتوائها على سعرات حرارية عالية
تناول أختك يوميا وجبة تعتمد على الخضروات لأنها تتبع حمية غذائية 	لابد من اختيار طبق من البروتينات بجانبه كالدجاج أو السمك المشوي أو المطهي في الفرن	للحصول على البروتينات اللازمة للنمو ولتجديد الخلايا
أحضر زميلك في المدرسة وجبة إفطار مكونة من سندويتش دجاج مع الخضروات مع مشروب غازي 	تبديل المشروب الغازي بالعصير	للتنوع الغذائي
ذهبت مع صديقك لأحد المطاعم وقام بتناول البطاطس المقلية مع إضافة الكاتشب والمايونيز 	يكون بجانبها طبق لا يحتوي على الدهون كشورية الدجاج أو خضراوات مطهية على البخار أو طبق سلطة خضراء	والابتعاد عن البطاطس المقلية والمايونيز أو الكاتشب لاحتوائها على سعرات حرارية عالية

## النشاط الخامس : أكمل الجدول بالمفاهيم : مستوى ج

المصطلح	التعريف
الأطعمة الجاهزة	ويقصد بها تلك الأطعمة التي تكون مجهزة ويمكن تقديمها بدون إضافات مثال // الأيس كريم , الكيك , اللبنة , الحليب بالنكهات , البسكويت , الفطائر الجاهزة
الأطعمة النصف المجهزة	هي أطعمة منضفة ومغلقة وجاهزة للطهي أي إنها تحتاج إلى عملية طهي فقط ولا تحتاج إلى عملية إعداد قبل طهيها مثال // العجائن الجاهزة وأقراص اللحم " البرغر " وقطع الدجاج والخضراوات المشكلة والفاصوليا والفول

=

قارن بين الاتي : مستوى ب

وجه المقارنة	الأطعمة الجاهزة	الأطعمة المحضرة بالمنزل
اختيار الخامات	تختار الخامات الرخيصة الثمن لأن الهدف هو الربح وليس جودة الطعام	تختار الخامات ذات الجودة العالية لأن الهدف هو التغذية الجيدة
الناحية الاقتصادية	تحتاج إلى زيادة في الانفاق مما يؤثر على ميزانية الأسرة	تكلفتها أقل بكثير من شرائها معدة
القيمة الغذائية	القيمة الغذائية جيدة وذلك لتأثرها بظروف التصنيع والتخزين	القيمة الغذائية عالية لتناولها مباشرة بعد إعدادها
الناحية الصحية	تفتقر في بعض الأحيان لشروط الصحة لأن القائمين على إعدادها يتعاملون معها مهيناً	الأطعمة تكون صحية لتوفر الشروط الصحية عند إعداد الأطعمة في المنزل
الثقافة الغذائية	تكون الأطعمة مغلقة مما لا تسهل على الفرد معرفة مكوناتها ويكتفي البعض بالصورة أو الرسم على مغلف الطعام	تتيح للفرد مشاهدة واختيار المكونات المرغوبة والتعرف على مكوناتها واستبدالها مع ما هو غير مرغوب من قبل أفراد الأسرة

- لكل نوع من الغذاء شروط اختيار، وصل المناسب بين نوع الغذاء والشروط

الخضروات الجذرية والدرنية	اختيار الخضار المتماسكة ذات القشرة الملساء التي لا تحتوي على براعم ولا توجد بها كدمات أو تشققات ولا توجد بها بقع خضراء
الخضروات الثمرية	اختيار ذات القشرة المتماسكة اللامعة ذات اللون الجذاب ابتعد عن اللينة أو الطرية ولا تواجد بها خدوش أو شقوق
الخضروات الورقية	اختار ذات الأوراق الطازجة غير القاسية الصغيرة والناعمة ذات اللون الزاهي وغير الذابلة

اختار المتناسكة والطازجة ذات اللون المتساوي ذات الرائحة الزكية والتي لا تفوح منها رائحة عفونة	الخضروات البصلية 
أختار الصلبة المكتزة وحسنة اللون و اختيار القطع الصغيرة لأنها تكون عادة ألذ طعاما والداكنة لأنها أكثر قيمة غذائية دون رضوض أو تشوه ، ناعمة	اختيار الفواكه 
جيدة الرائحة ، لونها أحمر زاهي غير مسود أو به بقع زرقاء طبقة الدهن خفيفة	اللحوم الحمراء 
جلدها سميك لامع مصفر اللون وخالي من الرضوض الطيور الكاملة خالية من الشقوق	اختيار الطيور 
اختار الحبوب الكاملة والأرز البني والخبز الأسمر أفضل من الأبيض لاحتوائه على النخالة نظيفة و ليس بها سوس	الخبز والمعكرونة الأرز 

ضع علامة ( صح ) أمام العبارات الصحيحة وعلامة ( × ).. أمام العبارات الخاطئة ...مستوى ج

- 1- يسهل تغيير العادات الغذائية لدى الأشخاص الكبار في السن مقارنة بالأصغر سنا ( خطأ )
- 2- يعتبر كيك السويسرول من الأطعمة النصف مجهزة ( خطأ )
- 3- عند اختيار الفواكه يفضل اختيار القطع الصغيرة لأنها ألذ طعاما ( صح )
- 4- ارتفاع المستوى التعليمي للأفراد يساعد على حسن اختيار وتحضير الطعام ( صح )
- 5- التوعية الغذائية تساهم في تغيير سلوك الفرد واتجاهاته نحو الطعام ( صح )
- 6- العوامل الاقتصادية لها دور كبير في تحديد نوعية الأغذية المتناولة وكميتها ( صح )

## 2- علل بذكر سبب واحد مستوى أ

- 1- تؤدي التغيرات الفسيولوجية التي تحدثها الأمراض التي تحدثها الأمراض إلى تغير العادات الغذائية  
مثل مريض السمنة يبتعد عن الاطعمه الدهنية والدسمة ومريض ارتفاع ضغط الدم يبتعد عن الاطعمة المالحة..
- 2- ضرورة تقديم طبق من البروتينات كالدجاج أو الأسماك بجانب الأصناف لتي تعتمد في تحضيرها على الخضروات  
لامداد الجسم بالبروتينات اللازمة للجسم
- 3- تأثر نمط استهلاك الغذاء بالموقع الجغرافي  
مثل سكان المناطق الساحلية يكثر من تناول الاسماك
- 4 - ضرورة تغيير وتطوير العادات الغذائية

لتناسب الجسم طبقاً للعمر والحالة النفسية والوزن وغيرها

5- تعد الوجبات كثيرة الخضروات من الوجبات الصحية التي يجب تناولها باستمرار

لا تحتوي على سعرات حرارية قليلة

6- أهمية الماء مهم لجميع العمليات الحيوية للجسم

---



