

مذكرة التربية الأسرية الشاملة 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: 13:20:25 2025-05-19

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

الوحدة الأولى : العادات الغذائية

علل / تواجه العادات الغذائية صعوبة في التغيير أو التطوير.

لأن منشأها متوغل داخل النفس البشرية ومرتبطة بجميع مراحل نمو الإنسان.

عرف علم التغذية.

علم حديث نسبياً تطور مع تطور العلوم يختص باختيار غذاء الإنسان.

ما هي العادة الغذائية؟

- هي الطرائق المتبعة في اختيار وإعداد وتناول الأغذية.
- تعبير عن مظهر من مظاهر السلوك الجماعي المتكرر في إعداد وتناول الطعام.

اذكر العوامل التي تؤثر في العادات الغذائية؟ واذكر مثال على كل عامل.

• الفسيولوجية

مثال : الأصغر سناً يكونون أكثر استعداداً لتقبل التغيير والتطور في نمط السلوك في حين الأشخاص الكبار في السن أكثر تصلباً وتشدداً في تغيير عاداتهم.

• النفسية

مثال : وجود مشكلة السمنة لدى أحد الأفراد، قد يؤثر على الكمية المتناولة من الأطعمة والعناصر الغذائية وبالتالي الوضع التغذوي بشكل عام.

• الاقتصادية

مثال : يؤثر الدخل تأثيراً مباشراً في القوة الشرائية للأسرة ويحد من تناول كثير من الأغذية الغالية الثمن والعالية القيمة الغذائية.

• الاجتماعية

مثال : يعتبر الطعام رمز للضيافة والكرم، ولذا فهو يقدم في الاجتماعات والاحتفالات، وبالتالي فهو يؤثر إيجابياً وسلبياً على مقدار ما يحصل عليه الفرد من طعام.

• الدينية

مثال : المسلمون لا يأكلون لحم الخنزير، بينما لا يأكل الهندوس لحم البقر، والنباتيون لا يأكلون اللحوم أو بعض الأطعمة ذات المصدر الحيواني.

• التراثية

مثال : تختلف العادات الغذائية التي يتميز بها مجتمع عن غيره من المجتمعات.

• العولمة

مثال : سرعة انتقال المعلومات ومعايشة الأحداث العالمية والتعرف على الآخرين في جوانب الحياة المتنوعة.

ما هو التراث؟

هو طريقة الحياة الشاملة التي يتميز بها مجتمع عن غيره من المجتمعات.
التراث يتعلق بجوانب عديدة في حياتنا، وتحدد على ضوءها أمور كثيرة منها:

- الأطعمة المرغوبة وغير المرغوبة.
- نظرة الإنسان إلى السمنة والنحافة.
- مدى إدراك العلاقة بين الغذاء والصحة.
- مدى الاهتمام بالقيمة الغذائية ومصادرها.

ما أثر العولمة على العادات الغذائية؟

أصبحت الشعوب تتعرف وتجرب بعض عادات وتقاليد الشعوب الأخرى ومنها عادات إعداد وتناول الطعام.

ما هي العوامل التي أسهمت في انتشار مطاعم الوجبات السريعة؟

- حب التجريب والاكتشاف.
- السفر والدراسة في الخارج.
- العولمة ونمط الحياة السريع.
- كثرة الدعايات والحملات الترويجية.
- الوفرة المادية في المجتمع الخليجي.
- تغيير أساليب الحياة وساعات العمل والراحة.

ما هي الوجبة السريعة ؟

الوجبة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير.

ما هي أكبر فئة تقبل على الوجبات السريعة؟

فئة الأطفال والمراهقين.

أذكر أمثلة على الوجبات السريعة.

الشطائر، الشوارما، البرجر، الفلافل والفطائر، البيتزا وقطع الدجاج المقلية، مع مشروب غازي أو كأس من العصير وشرائح البطاطس المقلية.

ما هو أهم ما يميز الوجبات السريعة؟

أنها لا تحتوي على الفاكهة والسلطات وأنها تؤكل على عجل.

ما هي صفات الوجبات السريعة؟

- ذات مذاق مميز.
- سريعة في التحضير.
- فقيرة في العناصر الغذائية.
- توفير الوقت والجهد على المستهلك.
- تحتوي على كميات كبيرة من الدهون.

ما هي أنواع الوجبات سريعة التحضير؟

- الوجبات كثيرة الدهون (الأطعمة المقلية)
- الوجبات كثيرة الخضراوات (تعتمد أغلب مكوناتها على الخضار)

قارن بين الأطعمة الجاهزة والأطعمة النصف المجهزة.

وجه المقارنة	الأطعمة الجاهزة	الأطعمة النصف جاهزة
التعريف	الأطعمة التي تكون مجهزة ويمكن تقديمها بدون إضافات	أطعمة منضفة ومغلقة وجاهزة للطهي
أمثلة	الايسكريم، الكيك، اللبنة، الحليب بالنكهات، البسكويت، الفطائر الجاهزة	العجائن الجاهزة وأقراص اللحم "البرغر" وقطع الدجاج والخضراوات المشكلة والفول

يمكن تلخيص العادات الغذائية في :

- مواعيد تناول الطعام.
- عدد الوجبات الرئيسية.
- نوع الوجبة الرئيسية.
- أنواع الأطعمة والأشربة الشعبية.
- طرق طهي الطعام السائدة.

قارن بين الأطعمة المجهزة مسبقاً والأطعمة المجهزة بالمنزل.

وجه المقارنة	الأطعمة المجهزة مسبقاً	الأطعمة المحضرة بالمنزل
اختيار الخامات	رخيصة الثمن (لأن الهدف هو الربح)	الخامات ذات الجودة العالية (لأن الهدف هو التغذية الجيدة)
القيمة الغذائية	القيمة الغذائية جيدة (لتأثرها بظروف التصنيع والتخزين)	القيمة الغذائية عالية (لتناولها مباشرة بعد إعدادها)
الثقافة الغذائية	تكون الأطعمة مغلقة ولا يمكنك معرفة مكوناتها	تتيح للفرد مشاهدة واختيار الأطعمة ومعرفة مكوناتها
الناحية الاقتصادية	تكاليفها عالية	تكاليفها منخفضة
الناحية الصحية	تفتقر لشروط الصحة	صحية، لتوفر الشروط الصحية

كيف تنتقي وتختار الأغذية الطازجة والجيدة؟

- أولاً: الخضار

➤ الخضار الجذرية والدرنية

مثل : **الجزر والبطاطا والكرفس والفجل والشمندر.**

- ✓ التي لا تحتوي على براعم.
- ✓ لا توجد بها كدمات أو تشققات.
- ✓ اختار الخضار المتماسكة ذات القشرة الملساء.

➤ الخضار الثمرية

مثل : الطماطم والباذنجان والفليفلة.

- ✓ ذات اللون الجذاب.
 - ✓ ابتعد عن اللينة أو الطرية.
 - ✓ اختار ذات القشرة المتماسكة اللامعة.
- الخضار الورقية

مثل : الخس والسبانخ والبقدونس.

- ✓ الصغيرة والناعمة.
 - ✓ ذات اللون الزاهي وغير الذابلة.
 - ✓ اختيار ذات الأوراق الطازجة غير القاسية.
- الخضار البصلية

مثل : البصل والكراث والبصل الأخضر.

- ✓ ذات اللون المتساوي.
- ✓ اختيار المتماسكة والطازجة.
- ✓ ذات الرائحة الزكية والتي لا تفوح منها رائحة عفنة.

• ثانياً: اختيار الفواكه

- ✓ حسنة اللون.
- ✓ الصلبة المكتزّه.
- ✓ الخالية من الخدوش

➤ البطيخ والشمام

- ❖ لا تحتوي على لطخات أو كدمات.
- ❖ قشرتها ناعمة متماسكة ليست طرية.
- ❖ اختار الطازجة الثقيلة والطرية في الأطراف.

➤ الليمون والبرتقال والجريب فروت

❖ لا يوجد بها عفن.

❖ اختار اللامعة والملساء.

❖ غير مجمدة ولا تحتوي على كدمات.

• ثالثاً: الطيور

✓ الطيور الكاملة خالية من الشقوق في الجلد.

✓ جلدها سميك لامع مصفر اللون وخالي من الرضوض.

• رابعاً: اللحوم الحمراء

✓ طبقة الدهن خفيفة.

✓ متماسكة غير رخوة.

✓ جيدة الرائحة، لونها أحمر زاهي غير مسود أو به بقع زرقاء.

• خامساً: الأسماك

✓ تماسك وصلابة أنسجتها.

✓ قشورها غزيرة لامعة وصلبة.

✓ الخياشيم حمراء والعيون لامعة.

• سادساً: المعلبات

✓ قراءة محتوياتها جيداً

✓ خالية من الصدأ والثقوب والانتفاخ.

✓ الانتباه إلى تاريخ إنتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية.

• سابعاً: الخبز والمعكرونة والأرز

✓ رائحتها طيبة.

✓ نظيفة ليس بها سوس.

✓ تختار الحبوب الكاملة والأرز البني والخبز الأسمر أفضل من الأبيض

لاحتوائه على النخالة.

الوحدة الثالثة : بدائل الأطعمة

ما هو الهرم الغذائي؟

هو عبارة عن تصنيف للعناصر الغذائية الأساسية أو المغذيات بطريقة بسيطة وسهلة.

ما هي إرشادات الهرم الغذائي؟

- الالتزام بحاجة أجسامنا من الحصص الغذائية.
- معرفة بدائل الأطعمة وأهمية التنوع في اختيارتنا.
- معرفة كيفية الحصول على المغذيات خلال اليوم الواحد.
- معرفة عدد الحصص المحددة لكل قسم من أقسام الهرم الغذائي.
- معرفة تكوين وجبة غذائية تتناسب مع أذواقنا واحتياجاتنا الغذائية.

ما بدائل الأطعمة؟

يعتبر تغيير متوازن في إختيار الطعام بآخر بديل

ما هي أهمية معرفة بديلات الأطعمة؟

- التنوع في المواد الغذائية.
- اختيار الوجبات الغذائية حسب السرعات الحرارية اللازمة.
- مراعاة الأفراد النباتيين أو الأفراد الذين يميلون إلى الإكثار من نوعية معينة من الطعام.
- توفير وجبات طعام لجميع أفراد الأسرة على اختلاف أعمارهم وأذواقهم وحالتهم الصحية.

ما الأسباب التي ساعدت إلى التحول إلى الطعام البديل؟

- الناحية الاقتصادية.
- مثلاً : ارتفاع أسعار المواد الغذائية وخصوصاً السلع الرئيسية.
- الناحية الصحية والجمالية.
- مثلاً : الشعور باللياقة والرفاهية الجسدية والعقلية والتعرض للأمراض.
- الناحية الدينية والاجتماعية.
- مثلاً : الشريعة الإسلامية تحرم تناول لحم الخنزير، والهندوس والبوذيون لا يتناول بعضهم اللحوم بجميع أنواعها.