

مراجعة الاختبار الثاني في التربية الأسرية



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 18:30:40 2025-11-14

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 للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

ملخص الاختبار الثاني في مادة التربية الأسرية للصف الخامس الابتدائي

(المواد الأساسية في طعامنا)

العنصر	الفائدة	المصادر
البروتينات	١- تساعد على النمو. ٢- بناء الخلايا وتعويض التالف منها.	اللحم/الدجاج/البيض/الكبد. البقوليات: عدس/فاصوليا. المكسرات: اللوز/الفسق/الجوز.
الكربوهيدرات	١- تمنح الجسم الطاقة. ٢- الحيوية والنشاط. ٣- قدرة أجهزة الجسم على القيام بعملها مثل التنفس والهضم.	الكربوهيدرات: الأرز/المعكرونة/الخبز/الفشار النشاء/البسكوت/الكورن فلكس. السكريات: الكيك/الشكولاتة /الدونات/المربي/الحلويات.
المعادن	الكالسيوم والفسفور: بناء العظام والاسنان وتقويتها. الحديد: حمل الاكسجين الى خلايا الجسم.	الكالسيوم والفسفور: الحليب ومنتجاته. الحديد: اللحم/البيض/الكبد. اليود: السمك.
الفيتامينات	١- وقاية الجسم من الامراض. ٢- تساعد أجهزة الجسم على العمل بشكل جيد.	الخضروات والفواكه: خضروات ورقية / مانجو / جزر / كمثرى / تفاح.
الدهون	١- المحافظة على نعومة الجلد والشعر. ٢- تكوين طبقة دهنية تغلف الأعضاء مثل القلب والكليتين.	دهون نباتية: زيت الزيتون / زيت عباد الشمس / الأفوكادو. دهون حيوانية: الزبدة.
الماء	١- انتقال المغذيات داخل الجسم. ٢- هضم الطعام. ٣- اخراج الفضلات. ٤- تنظيم حرارة الجسم.	يحتاج الجسم إلى لترين من الماء كل يوم، لتر منها تقريباً يحصل عليه من الأطعمة والفواكه والعصير، واللتر الآخر من الماء العادي.

(الفيتامينات)

الفيتامين	الفائدة	مخاطر النقص	المصادر
فيتامين أ	١- المحافظة على البشرة ٢- يحافظ على العين من الجفاف. ٣- يساعد على الرؤية في الضوء القوي والضعيف. ٣- يساعد على النمو.	- جفاف الجلد وتقرشه. - الجفاف العين وعدم الرؤية بوضوح. - أصابه الأطفال بضعف العظام والأسنان.	- مصدر حيواني: صفار البيض/الكبدة/الحليب. - خضروات وفواكه صفراء: المانجو/ باباي/ جزر. - خضروات خضراء داكنة: ملوخية/ جرجير/ بقدونس.
فيتامين ب	١- إطلاق الطاقة من الغذاء. ٢- تساعد القلب على تأدية وظيفته. ٣- تساعد الجهاز العصبي على تأدية وظيفته بشكل جيد.	- التعب والخمول. - فقدان الشهية. - الإمساك. - عدم القدرة على النوم. - القلق والخوف والعصبية. - قلة التركيز.	- اللحوم والبيض. - البطاطس. - الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة: المعكرونة/ الشعيرية الأرز. - الذرة. - الأطعمة الحبوبية ذات القشرة: الفاصوليا / اللوبيا/ الحمص/ الترمس / البندق.
فيتامين ج	١- يتدخل في جميع العمليات التي تتم داخل الجسم. ٢- يحمي من الأمراض. ٣- ضروري لسلامة الأوعية الدموية. ٤- مهم لسلامة العظام والأسنان.	- نزيف وقروح في اللثة وتحت الجلد. - ضعف العظام والأسنان. - قلة المناعة والتعرض للعدوى.	- الحمضيات: الليمون/البرتقال/الجريب فروت. - الخضروات الورقية والفواكه الخضراء: البروكلي/الفلفل الأخضر/الكوي. - الخضروات والفواكه الحمراء: الفراولة/التوت/الطماطم
فيتامين د	١- يساعد في تثبيت الكالسيوم في الأسنان والعظام فيقويها. ٢- الحماية من الآفات الجلدية.	- هشاشة العظام. - نخر الأسنان. - الإصابة بالآفات الجلدية.	- اشعة الشمس - سمك/ كبدة - بيض/ جبن

*يسمى فيتامين د بفيتامين أشعة الشمس: لأنه يتكون بالجلد بعد التعرض للشمس.

*يسمى فيتامين أ بفيتامين النمو: لأنه أساسي لتطور نمو الأطفال.

*يسمى فيتامين ب بفيتامين الطاقة: لأنه يمنح الجسم الطاقة.

*فيتامين ج لا يتخزن في الجسم: لذلك يجب التزود به يومياً.

*فيتامين ج يتأثر بعدة عوامل ١- الحرارة ٢- الهواء.

*يفضل عدم تقطيع الخضروات و الفواكه قطع صغيرة .

-ملاحظة: حفظ فائدتين من فوائد الفيتامينات ومثالين فقط (فهم بقية الجدول).

-المخاطر عكس الفوائد.

