

## مراجعة درس ماذا تفعل المغذيات للجسم



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

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-04-26 16:18:04

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

المزيد من مادة  
علوم:

### 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 علوم في الفصل الثاني

مذكرة ملف انجازي شرح مبسط للمنهج	1
كراسة الأنشطة الشاملة	2
كراسة شاملة ملف الانجاز الأكاديمي	3
المذكرة الشاملة 2025-2026م	4
ملزمة شاملة مفكرة فاطمة 2025 و2026م	5

## ماذا تفعل المغذيات للجسم ؟

نشاط تدريبي (1) صفحة/12/ تذكر أن كل نوع من المغذيات الستة السابقة يؤدي وظائف هامة للجسم.

انظر إلى نفسك في المرآة، وتفحص شعرك وأسنانك، وجلدك، وأظافرك، وعضلاتك وتحسس عظامك، ثم حدد نوع المغذيات المسؤولة عن بناء أجزاء الجسم والحفاظ عليها وذلك باستكمال المعلومات المطلوبة:

### 1-أتناول أطعمة مثل

- |   |                          |     |                      |
|---|--------------------------|-----|----------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | بيض | لإضافة خلايا جديدة   |
| 2 | <input type="checkbox"/> | سمك | لجسمي، وصيانة        |
| 3 | <input type="checkbox"/> | لحم | وتجديد ما يتلف منها. |

### 2-أتناول أطعمة مثل

- |   |                          |       |                         |
|---|--------------------------|-------|-------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | حليب  | لإضافة خلايا للهيكل     |
| 2 | <input type="checkbox"/> | جبن   | العظمي. كي أزداد طولاً، |
| 3 | <input type="checkbox"/> | زبادي | ويكتمل نمو أسناني       |
|   |                          |       | وعظامي وتزداد صلابة.    |

### 3-أتناول أطعمة مثل

- |   |                          |       |                         |
|---|--------------------------|-------|-------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | خبز   | لأتمكن من القيام بمجهود |
| 2 | <input type="checkbox"/> | أرز   | عضلي كالركض، والسباحة.  |
| 3 | <input type="checkbox"/> | بطاطس | وركوب الدراجة، وأداء    |
|   |                          |       | التدريبات الرياضية      |

5- إن جسدي بحاجة إلى كمية قليلة من الدهون كل يوم لكي

- |   |                          |                                       |
|---|--------------------------|---------------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | تكوين الطبقة الدهنية الرقيقة          |
| 2 | <input type="checkbox"/> | لعدم الإصابة بالسمنة                  |
| 3 | <input type="checkbox"/> | المحافظة على نعومة ولعان الجلد والشعر |

4- إنني أحرص على أخذ كفاية جسدي من السوائل كل يوم من المصادر التالية

- |                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ماء   |
| <input type="checkbox"/> | عصير  |
| <input type="checkbox"/> | فواكه |

## الأنشطة التقييمية لأهداف الدرس

رابعاً: ضع صح أم خطأ:

- 1- الكربوهيدرات تُمدّ جسمي الطاقة ( ✓ )
- 2- الماء يوجد في الفواكه والخضروات مثل الأناناس والليمون ( ✓ )

خامساً: اختار الاجابة الصحيحة:

أخي الصغير أسنانه تنكسراي معدن من المعادن يتناوله حتى تصبح اسنانه وعظامه قوية:

• الكالسيوم

• الحديد

• المغنيسيوم

أي المغذيات التالية تساعد على البقاء صحيحاً معافى لا يصاب بالمرض بسهولة؟

• البروتينات

• الفيتامينات

• الدهون

أولاً: صل بين العمودين التاليين وما يناسبه:

أمثلة	اسم المغذي
خبز	الماء
لحم	الكربوهيدرات
عصير الفراولة	البروتينات

ثانياً: اذكر اطعمة من الفيتامينات:

فواكه

خضراوات

ثالثاً: اذكر اطعمة من المعادن:

بيض

سمك