

## مطوية درس مكونات الغذاء والتغذية



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-23 11:39:19

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  
علوم:

### التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



صفحة المناهج  
السعودية على  
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

### المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة علوم في الفصل الثاني

مطوية درس مكونات الغذاء والتغذية	1
نموذج اختبار الفترة الأولد1447هـ غير محلول	2
أسئلة الاختبار التشخيصي القبليد1447هـ	3
نموذج إجابة اختبار الفترة الأولد1447هـ	4
أوراق عمل ف2 على 4 نماذج	5



## الكربوهيدرات

هي المصدر الرئيس للطاقة في  
الجسم غالباً ومصادرها



رقائق الذرة  
الحبوب  
الخبز  
التمر  
البطاطس  
الأرز

## البروتينات

تساعد الجسم على النمو وتعويض  
الخلايا التالفة ومصادرها



البقوليات  
اللحوم والدواجن  
الأسماك  
البيض  
الحليب  
الجبنة

## الدهون

تساعد الدهون الخلايا على العمل  
بشكل سليم وتزود الجسم بالطاقة  
وتمنحه الدفء وتساعد على  
الاستفادة من الغذاء  
ومصادرها



اللحوم  
زيوت الأسماك  
الزيوت النباتية

## الفيتامينات

تساعد الفيتامينات على المحافظة  
على صحة الجسم وبناء خلايا جديدة  
والوقاية من الأمراض ومصادرها



الحبوب  
الفواكة  
الخضروات  
الحليب

## الأملاح

تساعد على تكوين العظام وخلايا  
الدم الجديدة ومنها الكالسيوم  
والحديد ومصادرها



اللحوم  
منتجات الألبان  
الخضروات  
الحبوب

## الماء

يشكل الماء ثلثي جسم الإنسان  
فهو يساعد الجسم على الهضم  
والتخلص من الفضلات والمحافظة  
على درجة حرارة الجسم ومصدرها



شرب الماء النقي  
السوائل  
الفواكة  
الخضروات