

## درس اقسام الغذاء 2



### تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-04-25 16:41:41

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات 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:

إعداد: ملتقى أحلام الحازمي الإبداعي

### 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 تربية أسرية في الفصل الثاني

درس اقسام الغذاء 1

1

درس كيفية اختيار الصديق 2

2

درس كيف أختار أصدقائي

3

ورقة عمل درس كيف أختار أصدقائي

4

ورقة عمل درس أقسام الغذاء

5

الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ



غِذَائِي



مكتبة الأهل واليهود



نعود بحدّر

كُلنا  
مسؤول

ملتقى الأصحاب لرابي الورداني

إرفع يديك قبل  
أن تتحدث

إصغ جيدا  
للدرس

إحرص على  
الجلوس في مكانك

إلتزم بلبس  
الكمام

حافظ على نظافة الفصل

لاتشارك ادواتك  
المنرسية والشخصية  
مع زملائك

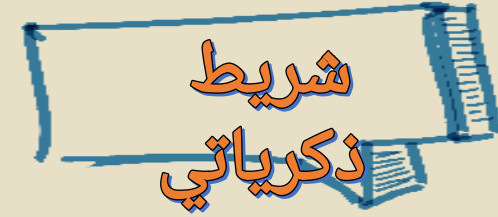
## غِذَائِي

يُتَوَقَّعُ مِنَ الْمُتَعَلِّمِ فِي نَهَائِهِ الْوَحْدَةِ:

- ◆ أن يُصَنِّفَ الْأَغْذِيَةَ حَسَبَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ.
- ◆ أن يُوضِّحَ أَهْمِيَّةَ تِكَامِلِ أَقْسَامِ الْغِذَاءِ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ.
- ◆ أن يُطَبِّقَ آدَابَ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ فِي الصَّفِّ.
- ◆ أن يطبق شروط الصَّحَّةِ وَالسَّلَامَةِ عِنْدَ حِفْظِ الْغِذَاءِ.

ملتقى المعلمين والطلاب





عددي المجموعات  
الغذائية الاربعة؟

ما اسم الوحدة الحالية؟

اذكري فائدة كل من:

مجموعة الحليب  
مجموعة الخبز والحبوب  
مجموعة اللحوم والبقول  
مجموعة الفواكه والخضروات

ملتقى اهل اسلام الى ارضي الوداعي



التمهيد  
١

هل تعتبر وجبة  
غذائية متكاملة؟

عنوان

لدرس  
تابع أقسام الغذاء

مستشفى الأمل للدراسي الوراخي

ليس الطعام كله صنف واحد بل يختلف  
الطعام، كل نوع عن الآخر في الشكل، والطعم،  
واللون، والرائحة، وطريقة الطهي.



الطعام ضرورة لكل كائن حي من أجل البقاء على قيد الحياة  
ويحتاج الإنسان إلى التنوع في الطعام للتمتع بالصحة  
الجيدة

مكتبة الإسلام للدراسي

طالبتي المبدعة من خلال استراتيجيات جدول التعلم  
معتاداً لوجته وجعل الأهداف لا تخسر يوماً واحداً في تباطؤ  
ومرارة أسد فادها لصوتك

# جدول المتعلم

@joryipad



ماذا عرفت

• نهاية  
الدرس

ملتقى أولادنا للدراسي الورداني

ماذا أريد أن أعرف

- مفهوم الحبوب-الطاقة
- تكوين وجبة غذاء متكاملة.
- أن الفرق بين الغذاء ذو المصدر الحيواني والغذاء ذو المصدر النباتي.
- الفرق بين الأطعمة الطبيعية والأطعمة المصنعة.
- توجيهات إيجابية لاختيار الغذاء.

ماذا أعرف

- مذاق الأطعمة يختلف
- وجبة الفطور أهم وجبة باليوم
- الغذاء المتكامل صحة للجسم

اكساب الطالب مهارة تكوين وجبة صحية متكاملة

الكفاية من الدرس

## الأهداف التعليمية ومخرجات التعلم

1. أن يذكر الطالب مفهوم الحبوب-الطاقة
2. أن يشارك الطالب زملائه في تكوين وجبة غداء متكاملة.
3. أن يفرق الطالب بين الغذاء ذو المصدر الحيواني والغذاء ذو المصدر النباتي.
4. أن يميز الطالب بين الأطعمة الطبيعية والأطعمة المصنعة.
5. أن يقدم الطالب توجيهات إيجابية لاختيار الغذاء.

# لنشهد الفيديو الاتي

المقررات الإلكترونية



الدَّرسُ الأوَّلُ: أَقْسَامُ الغِذاءِ

المهارات الحياتية والأسرية

ملتقى الإصلاحيين الإسلامي

الكتاب	53
الاستراتيجية	المفاهيم الكرتونية

المفاهيم الرئيسية

• أي شخصية تتوقعين انها تعرف مفهوم الحبوب



نحصل عليها من  
الحيوانات تقطع  
وتطحن لا كلها



نحصل عليها من  
النباتات تجنى  
وتطحن لا كلها



مكتبة الأهلوم للدراسي الورداني

• أي شخصية تتوقعين انها تعرف مفهوم  
الطاقة



هي قدرة  
الانسان على  
القيام  
بالأنشطة  
اليومية



هي قدرة  
الانسان على  
النوم والاكل

الكتاب	58
الاستراتيجية	الحوار والمناقشة

يجب علينا تناول صنف من كل مجموعة يومياً.



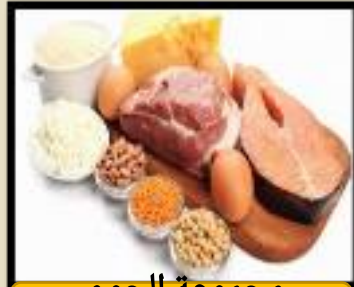
ملتقى الأهلوم الإسلامي

الكتاب	58
الاستراتيجي ة	البيان العملي

الآن سوف نكون  
وجبه فطور صحية  
متكاملة



مجموعة الفواكه  
والخضروات



مجموعة الحوم  
والبقول



مجموعة الخبز  
والحبوب



مجموعة الحليب

تفا

ح

بي  
ضي

ما

خبز

حليب

الكتاب	58
التطبيق الاستراتيجي ة	

# نشاط

التعاون والمشاركة المجتمعية

بالتعاون مع زملائي في المجموعة أختار من كل مجموعة  
صنفًا لتكوين وجبة غذاء متكاملة.



ملتقى العلوم للاربي الورداني



تفكير

ناقد

ماذا لو اقتصر تفكيرنا على وصفه

واحد

الإصابة بالأمراض

مكتبة الأهلوم للدراسي اللغوي

الكتاب	59
التصنيف الاستراتيجي ة	

## مصادر الاعذية للأطعمة مَصْدَرَانِ:

حيوان



نباتي



الكتاب	59
التصنيف	الاستراتيجي ة

أَضَعُ عَلَامَةَ (✓) عَلَى الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ الْحَيَوَانِيِّ وَعَلَامَةَ ★ عَلَى الْغِذَاءِ ذِي الْمَصْدَرِ النَّبَاتِيِّ:

نشاط

 ★	 ✓	 ★	 ✓
 ★	 ★	 ✓	 ★
 ✓	 ★	 ✓	 ✓

ملتقى الأهلوم للدراسي الورداني

الكتاب	59
الاستراتيجي ة	خريطة المفاهيم

## الأطعمة الطبيعية والأطعمة المصنعة



### الأطعمة المصنعة

هي ما يتم تخزينها في صناديق وحاويات وعلب يمكن أن تكون جاهزة للأكل وسهلة التحضير.



### الأطعمة الطبيعية

هي أطعمة لا يتم معالجتها، أو لا تحتوي على أي إضافات غذائية، أو لا تحتوي على إضافات خاصة مثل الهرمونات أو المضادات الحيوية أو المحليات أو ألوان الطعام أو النكهات

الكتاب	60
الاستراتيجية	التمييز

أَمَيِّرُ الأَطْعِمَةَ المُمَصَّنَعَةَ بِعَلامَةِ (X) والأَطْعِمَةَ الطَّبِيعِيَّةَ بِعَلامَةِ (✓):

نشا

ط



مستشفى الأهلوم الطبي العام

أثناء تصنيع الأطعمة، يضاف إليها بعض المواد الكيميائية لتحسين النكهة أو اللون أو الطعم فتجعل الإنسان يكثر من تناولها حتى تصبح عادة غذائية يومية له. وهي مضرّة لصحة الإنسان عند تناولها على المدى الطويل



الكتاب	61
الاستراتيجية	الدقيقة الواحدة



شاهدت زميلك يتناول شرائح البطاطس  
المقلية المصنعة، بم تنصحه



أنصحه بعدم الإكثار منها وأنه من  
الأفضل أن يتم صنعها منزلياً



## إرشادات عامة

- ◆ تناول الأغذية الطبيعية أفضل لصحتنا وسلامة أجسامنا من الأغذية المصنعة.
- ◆ إعداد الوجبة في المنزل أفضل وأضمن للسلامة وأزخض ثمنًا.
- ◆ بعض الأطعمة تؤكل نيئة وبعضها تؤكل مطبوخة.
- ◆ شرب الماء يوميًا أمر ضروري لسلامة أجسامنا.
- ◆ المبالغة في تناول الأطعمة الدسمة تؤدي إلى السمنة.
- ◆ التنوع في الغذاء يمد جسمك باحتياجاته الضرورية.



## الرِّبْطُ بِالذِّينِ

الكتاب	60
الاستراتيجية	الحوار و المناقشة

مَنْ الْقُرْآنَ الْكَرِيمَ:  
أَتَجَنَّبُ الْإِسْرَافَ فِي تَنَاوُلِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ عَمَلًا بِقَوْلِهِ تَعَالَى:  
﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾<sup>(١)</sup>.

مكتبة الإسلام للدراسي



# يوم الغذاء العالمي

يحتفل العالم في 16 أكتوبر من كل عام بهذا اليوم وهو يوم أعلنته منظمة الأغذية والزراعة "الفاو" التابعة لمنظمة للأمم المتحدة حيث يهدف الاحتفال بهذا اليوم للأهداف التالية:

- زيادة الوعي العام بمشكلة الجوع
- تشجيع مشاركة سكان الريف
- تشجيع الاهتمام بإنتاج الأغذية الزراعية
- التضامن الدولي والوطني في مكافحة الجوع

المنظمة العالمية للغذاء  
www.fao.org

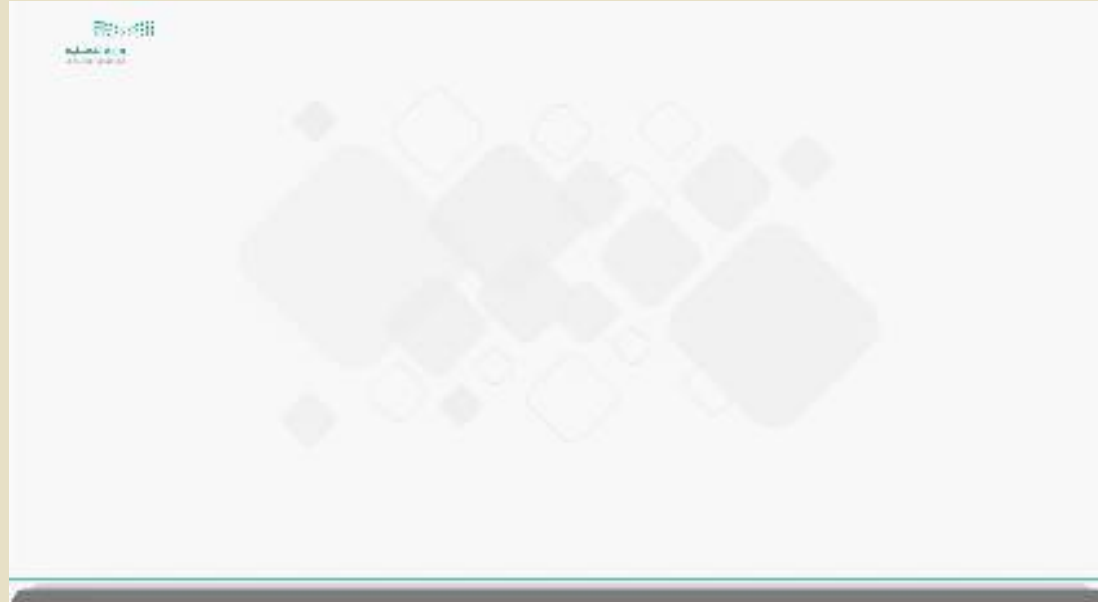
ملتقى الأهلوم الإسلامي الوداعي

لغة الاشارة

ص  
69



مستشفى الامم المتحدة  
مستشفى الامم المتحدة



طالبتي المبدعة من خلال استراتيجيات جدول التعلم  
معتاداً لوجته وجعل الأهداف لا تخسر يوماً هذا يربط

# جدول المتعلم

@joryipad



ماذا عرفت



ماذا أريد أن أعرف

- مفهوم الحبوب-الطاقة
- تكوين وجبة غذاء متكاملة.
- أن الفرق بين الغذاء ذو المصدر الحيواني والغذاء ذو المصدر النباتي.
- الفرق بين الأطعمة الطبيعية والأطعمة المصنعة.
- توجيهات إيجابية لاختيار الغذاء.

ماذا أعرف

- مذاق الأطعمة يختلف
- وجبة الفطور أهم وجبة باليوم
- الغذاء المتكامل صحة للجسم

ملتقى المعلمين والطلاب

اكساب الطالب مهارة تكوين وجبة صحية متكاملة

الكفاءة من الدرس

المقررات الإلكترونية



اختر الأغذية ذات المصدر الحيواني:

تقويم  
ختام

ي



مستشفى الأمل للدراسي الوبائي



اختر كلمة (صواب) إذا كانت العبارة الآتية صحيحة، وكلمة (خطأ) إذا كانت خاطئة.

البيض والخبز والباذنجان من الأغذية النباتية.



خطأ

صواب



اختر كلمة (صواب) إذا كانت العبارة الآتية صحيحة، و(خطأ) إذا كانت خاطئة.



المعكرونة والحلوى والتفاح من الأطعمة  
الطبيعية المفيدة لصحة الجسم.

خطأ

صواب

# لا تنسون الواجب

@T.MEMZ

الكتاب رقم 2

صفحة 63

63

مستشفى الأمل للدراسي