

الأسبوع السابع إثراء درس الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها 1447هـ



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الرابع ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-02 16:25:11

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 التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة المناهج السعودية على فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

الأسبوع السادس ملف 2 إثراء درس أهمية تعويض السوائل 1447هـ	1
الأسبوع السادس إثراء درس الملابس الملائمة في الأجواء المختلفة 1447هـ	2
الأسبوع السادس ورقة عمل درس الملابس الملائمة في الأجواء المختلفة 1447هـ	3
الأسبوع الخامس ورقة عمل درس الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام 1447هـ	4
الأسبوع الخامس ملف إثرائي عن الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام 1447هـ	5



الأطعمة التي يجب تجنب تناولها

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بمنطقة

الاسم :

الصف :

التاريخ : / / ١٤٥٥ هـ

الأطعمة المعلبة : تكمن المشكلة في المواد المضافة إليها لحفظها وعدم تلفها لفترة طويلة فتجعلها ضارة بالصحة وخاصة عند تناولها بشكل يومي.

الخضروات : لا ينصح بالإكثار من تناول بعض أنواع الخضروات وتكرارها بشكل يومي؛ حيث يمكن أن تتداخل هذه الخضروات مع امتصاص اليود، وقد تتسبب في الإصابة بقصور الغدة الدرقية عند الإكثار من تناولها.

سمك التونة : يحتوي على الزئبق، والإكثار منه يؤدي لأضرار عديدة تصل إلى النوبات القلبية. كما يؤثر سمك التونة على صحة النساء الحوامل والأطفال بشكل سلبي.

اللحوم المصنعة والحيوانية : تسبب اللحوم المصنعة، الكثير من الأمراض، ولذلك لا ينصح بتناولها على الإطلاق. الفاكهة المجففة : تعد وجبة خفيفة لزيادة الطاقة سريعاً بالجسم، ولكنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر مما يعيق فقدان الوزن.

الصلصات : تحتوي على كميات كبيرة من الدهون غير الصحية، ويمكن أن تصيب الجسم بالتهابات، وتزيد من الشعور بالخمول. ويمكن أن تصل أثارها السلبية للإصابة بمشاكل القلب والأوعية الدموية.

المعجنات : غالباً تكون مصنوعة من الدقيق الأبيض ومضافاً لها كميات كبيرة من السكر؛ مما يسبب زيادة الوزن بصورة كبيرة ويزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة، والأمراض المختلفة الناتجة عنها. ويفضل اختيار المصنوعة من الدقيق الأسمر، وتقليل كميات السكر المضافة إليها قدر المستطاع، وعدم تناولها بشكل يومي.

المخللات : يحتاج الجسم إلى الملح ولكن بكميات محدودة؛ حيث إن الإفراط منه يؤدي لزيادة الأملاح في الجسم ويسبب خلل في الغدة الدرقية؛ لذلك يفضل تناول كميات قليلة منها عندما ترغب بتناولها.

العصائر المحلاة : يفضل شرب العصائر الطازجة يومياً في حالة عدم إضافة السكر لها؛ حيث تحتوي العصائر المعلبة على نسبة مرتفعة من السكر مما يسبب ضرراً كبيراً على الصحة، كما تحتوي على المواد الحافظة الضارة بالجسم.



التربية البدنية والدفاع عن النفس