

مراجعة درس الغذاء والتغذية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الرابع ← علوم ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 05:48:22 2025-10-18

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 ا للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

إعداد: فضيلة الحجي

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 علوم في الفصل الأول

ورقة عمل درس ما النظام البيئي

1

ملخص شامل ومحلول لدروس مقرر الفصل الأول 1447هـ

2

شرح مفصل لدرس ما المرض

3

الخطة العلاجية لعلوم الفصل الأول 1447هـ

4

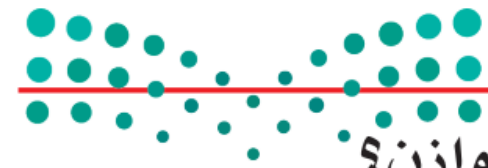
مراجعة الفصل الأول الخلايا

5



أختبر نفسي

أصنف. البروتينات - الدهون - الكربوهيدرات - الأملاح المعدنية إلى مجموعتين حسب فوائدها: إمداد الجسم بالطاقة - النمو وبناء العظام.



التفكير الناقد. لماذا يعد الهرم الغذائي مهماً في تناول الغذاء المتوازن؟

سير

٥٠

وزارة التعليم

Ministry of Education

23 - 1445



إمداد الجسم بالطاقة	النمو وبناء العظام
الدهون	الأملاح المعدنية
الكربوهيدرات	البروتينات

التفكير الناقد. لماذا يُعدُّ الهرمُ الغذائيُّ مهمًّا في تناولِ الغذاءِ المتوازنِ؟

٥٠

وذلك للحفاظ على صحة الجسم ونموه بشكل سليم ، فالغذاء المتوازن يحتوي على جميعه أنواع الغذاء الذي يحتاج إليه الجسم وبكميات مناسبة.

مُراجَعَةُ الدَّرْسِ

أَفْكَرُ وَأَتَحَدَّثُ وَأَكْتُبُ

١ المَفرَداتُ يُشكِّلُ

ثَلَاثِي جِسْمِ الْإِنْسَانِ تَقْرِيْبًا، وَيَسَاعِدُ عَلَى
التَّخْلِصِ مِنَ الْفَضَلَاتِ وَيَحَافِظُ عَلَى
دَرَجَةِ حَرَارَةِ الْجِسْمِ.

٢

أصنفُ: مكونات فطيرة التفاح : الدقيق

- الزبدة - البيض - التفاح - السكر -

الماء، حسب مجموعات المواد الغذائية

التي تنتمي إليها .

أَصْنَفُ : مكونات فطيرة التُّفَاح : الدَّقِيقِ - الزُّبْدَةِ - البِيضِ - التُّفَاحِ - السُّكَّرِ - الماءِ، حسب مجموعات المواد الغذائية التي تنتمي إليها .

الماء	الفيتامينات	البروتينات	الدهون	الكربوهيدرات
الماء	التفاح	البيض	الزبدة	الدقيق السكر

٣ التَّفْكِيرُ النَّاقِدُ : لماذا يجبُ شَرْبُ الحَلِيبِ بشكْلِ عامٍ، وفي السَّنَوَاتِ الْأُولَى من عُمرِ الطِّفْلِ بِشكْلِ خاصٍ؟

لأن الحليب يحتوي على كلا من :

- ١- البروتينات التي تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة.
- ٢- الفيتامينات التي تساعد على المحافظة على صحة الجسم وبناء خلايا جديدة والوقاية من الأمراض.
- ٣- الأملاح المعدنية التي تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة.

٤ أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ. تُساعدُ

الجسمَ على النموِّ وتعويضِ الخلايا
التَّالفةِ فيه.

أ- الدُّهُون ب- الأَملاح المعدنية

ج- البُروتينات د- الأَلياف

٤ أختارُ الإجابةَ الصَّحيحةَ. تُساعدُ

الجسمَ على النموِّ وتعويضِ الخلايا
التَّالفةِ فيه.

أ- الدُّهُون ب- الأَملاحُ المعدنيَّةُ

د- الأَليافُ

ج- البُروتيناتُ

٥ السؤال الأساسي. كيف يكون غذاؤنا

صحيًا؟

عندما يكون الغذاء متوازنًا وذلك بأن يحتوي على جميع المواد الغذائية الستة و بكميات مناسبة.