

الأسبوع السابع إثراء درس الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-03-02 19:30:05

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
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

الأسبوع السابع ورقة عمل درس الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي	1
الأسبوع السادس إثراء درس علاقة الرياضة بالغذاء الصحي	2
ورقة عمل الأسبوع السادس علاقة الرياضة بالغذاء الصحي	3
الأسبوع السادس ورقة عمل بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء	4
الأسبوع السادس ملف إثرائي عن بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء	5



الإرشادات الخاصة بتناول وزارة التعليم إدارة التعليم بمنطقة الغذاء الصحي

الاسم: _____

الصف: _____

التاريخ: _____ / _____ / ١٤٤٥ هـ

- تناول وجبة الإفطار باستمرار.
- شرب الماء بكميات كافية لحاجة الجسم.
- الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- إرشادات الغذاء الصحي الخاصة بطلاب المدارس.
- الحرص على تناول الوجبات الثلاث: فطور، غداء، عشاء.
- تناول ٣ حصص على الأقل من الحليب أو أحد منتجاته.
- تناول مرة واحدة في اليوم من اللحم أو السمك أو الدجاج أو استبداله بطبق من العدس أو الفول أو أي طبق من البقوليات.
- التقليل من تناول الدهون مثلاً: إزالة الجلد من الدجاج.
- استعمال كميات بسيطة من زيت الطبخ، وتناول الأطعمة المسلوقة والمشوية بدل المقلية.
- التقليل من تناول الوجبات السريعة قدر الإمكان.
- تناول في كل وجبة مصدراً من النشويات، كالخبز أو المكرونة أو البطاطا أو الأرز أو الذرة.
- تناول طبقاً من السلطة أو الخضار و ٣ حصص أو أكثر من الفواكه الطازجة يومياً.
- الإكثار من الأغذية الغنية بالألياف الغذائية، وهذه نجدها في مجموعة الحبوب ومنتجاته وكذلك في مجموعة الخضروات والفواكه.

التربية البدنية والدفاع عن النفس