

عادات غذائية في المجتمع السعودي التمييز بين العادات الصحية وغير الصحية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 00:17:57 2026-02-02

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
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

وحدة الأمن والسلامة في المنزل

1

الوحدة الثالثة الإهتمام بالمزروعات

2

الوحدة الأولى التوعية الصحية درس الوقاية الصحية داخل المنزل

3

عرض تقديمي عن الأمن والسلامة في المنزل الاحتياطات والإرشادات الضرورية

4

عرض تقديمي لدرس الإدارة المنزلية مصادر دخل الأسرة

5

عادات غذائية في
المجتمع السعودي
المهارات الحياتية

HEALTHY EATING HABITS

الاول متوسط

1

المفاهيم الأساسية

العادات الغذائية

2

أمامك مجموعة من
العادات الغذائية ، اختر
صورة و ابد رأيك بها .

3





الوعي الصحي عادة

- تغيير العادات الغذائية السيئة إلى سلوكيات وعادات إيجابية
- معززة للصحة .
- تزويد الأفراد بمعلومات صحية صحيحة تحثهم على تبني سلوكيات صحية إيجابية .

4

عادات غذائية سيئة



السمنة
المفرطة



لحافة وفقر
الدم



نقص
فيتامينات

5

هي عبارة عن السلوك أو الطرق المتبعة •
في اعداد واختيار وتناول الغذاء ، وتبدأ
من فترة انتاج أو حصاد أو تناول الغذاء ،
وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية
والاجتماعية و الإقتصادية .

العادات الغذائية



6



العادات الغذائية في المجتمع



عادات جيدة

- تناول العصير والتمر .
- تناول السلطات الخضراء .
- تناول المشروبات الصحية مثل اللبن .
- تناول العشاء مبكراً .



عادات سيئة

- تناول الحلويات .
- تناول وجبة دسمة على العشاء .
- وضع المشروبات الغازية .
- تناول العشاء متأخراً .

قال تعالى :

"كلوا واشربوا ولا تسرفوا"



كيف تغير العادات السيئة إلى عادات جيدة ؟

- التقليل من الوجبات الدسمة .
- الابتعاد عن الدهون المشبعة .
- الإكثار من الخضروات الطازجة .
- تناول طبق صحي متوازن .



استبدال الحلويات المليئة بالدهون المشبعة •
كيف تغير العادات والسكريات والألوان الصناعية إلى أطباق
السيئة إلى عادات مصنوعة منزلياً متوازنة السكر ومليئة بالقيمة
جيدة ؟ الغذائية.

استبدالها بالمكسرات أو الفواكة الطازجة •



12

- تناول الوجبات السريعة مرة بالشهر .
- اعداد الوجبات السريعة بالمنزل .
- الطهي بطرق صحية .
- تناول الاجبان قليلة الدسم .

كيف تغير العادات
السيئة إلى عادات
جيدة ؟



13

- تناول وجبة إفطار متوازنة وكاملة غنية
بالعناصر .
- غنية بالألياف والبروتين وقليلة الدسم .

كيف تغير العادات
السيئة إلى عادات
جيدة ؟



14

- التقليل من شرب المنبهات قدر الإمكان .
- استبدال المنبهات بالعصائر الطبيعية والألبان
والماء .

كيف تغير العادات
السيئة إلى عادات
جيدة ؟



كيف تغير العادات السيئة إلى عادات جيدة ؟

- تناول الطعام بوقت مبكر .
- الإكتفاء بتناول وجبة خفيفة للعشاء .
- الإبتعاد عن عادة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز



16

ما هو دور الأسرة ؟

- تكوين عادات غذائية جيدة منذ الصغر .
- التنوع والتوازن في العناصر الغذائية .
- الحث على الوجبات على الخضروات .
- الحرص على شرب كمية كافية من الماء .
- الإبتعاد عن الوجبات السريعة .
- اختيار طرق طهي صحية .



17

انتهى الدرس
نختم بالدعاء
سبحانك اللهم
وبحمدك

أشهد أن لا إله إلا أنت