

عرض بوربوينت الوحدة الرابعة الحمية الغذائية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

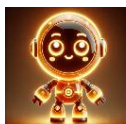
موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث المتوسط ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-02-02 12:24:13

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 للمدرس

المزيد من مادة
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

عرض بوربوينت الصحة النفسية

1

عرض بوربوينت درس الذكاء العاطفي

2

اختبار المهارات الحياتية والأسرية نهائي انتساب

3

اختبار منتصف الفصل الفكري مع الإجابة مهارت حياتية وأسرية

4

اختبار فكري مهارات حياتية وأسرية مع الحل

5



اليوم :
الحصة :
الفصل :



مادة المهارات الحياتية والأسبوعية والتغذية الوحدة الرابعة



1

الحميات الغذائية



2



3

أهداف الوحدة

- 1- يذكر مفهوم الحمية الغذائية.
- 2- يميز بين أنواع الحميات الغذائية.
- 3 - يقارن بين الحمية الغذائية الصحية والغير صحية.
- 4 -يحدد العادات الغذائية الخاطئة عند اتباع الحميات الغذائية.

المفاهيم الرئيسة : الحمية الغذائية

4



الغذاء الذي يُحبّه القلب :

١. كثير الخضروات والفواكه
٢. قليل الملح
٣. قليل السكريات والنشويات :
يعني قَلَّ من الرز، التمر
الدونات، العسل، الفطائر ،
وامتنع عن إضافة السكر على الشاهي
والقهوة خاصة فيمن يعانون زيادة
الوزن والسكري

5

تحافظ الحمية الغذائية الصحية على سلامة الجسم، وحمايته من العديد من الأمراض كالسكري، وأمراض القلب، ومشاكل العظام، وغيرها من الأمراض، التي انتشرت نتيجة اتباع العادات الغذائية غير الصحيّة عند تناول الطعام .

وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية تضاعف عدد المصابين بالسمنة في العالم بنحو ثلاثة أضعاف، وأن أكثر من 1.9 مليار من البالغين يعانون



6

واختيار الحمية الغذائية الصحية يخلص الجسم من الوزن الزائد ويحافظ على القوام المثالي، ويجب أن تكون الحمية الغذائية أو العلاجية تحت إشراف الطبيب عند الإصابة ببعض الأمراض مثل: السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو قرحة المعدة وغيرها من الأمراض، و لا سيما بعد إجراء عملية جراحية ولها تأثير كبير-يأذن الله - على تعافي الجسم وسرعة التئام الجروح، إضافة إلى أنها تحد من المضاعفات، مثل: الإمساك، أو ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم.

لماذا يلجأ بعض الناس إلى اتباع
حمية غذائية؟

الحمية
الغذائية

هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام، وكيفية إعداده، وتوقيت تناوله، للحصول على الطاقة الضرورية اللازمة لنمو الإنسان وصيانة جسمه وتنظيم العمليات الأيضية، للوصول إلى القوام المناسب للجسم.

وبالرغم من اتباع البعض
للحمية
الغذائية، إلا أنهم سرعان ما
يعودون إلى
اكتساب الوزن الذي فقدوه؟



زيادة مناعة الجسم
والتقليل

من خطر الإصابة بالأمراض.

تحسن صحة الجهاز
الهضمي.

ماهي فوائد اتباع حمية غذائية صحية؟

التحسن في الصحة العقلية
وفي الذاكرة.

الحصول على الوزن الصحي
المثالي.



حماية الجسم من المشاكل الصحية ،
كالوزن
و أمراض القلب وتصلب الشرايين.



تذكر
أن هناك علاقة وطيدة بين العادات
الغذائية السليمة والعادات الغذائية
السيئة و صحة الجسم.

أنواع الحميات الغذائية

الحمية الغذائية المتوازنة

تحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة
على الصحة، والنمو وحفظ الأنسجة، وتنظيم
وظائف
الجسم.

الحمية الغذائية من أجل التحكم في الوزن

غاية هذا النوع من الحمية إما لزيادة أو إنقاص الوزن، وتحسب فيه كمية السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم من الغذاء مقارنة بكمية السعرات الحرارية المستهلكة في النشاط اليومي، على أن تحتوي هذه الحمية الغذائية على جميع عناصر الغذاء، وينبغي استشارة طبيب قبل البدء في هذا النوع من الحميات الغذائية.

الحمية الغذائية الخاصة أو العلاجية

يصفها الطبيب للأشخاص الذين يشكون من أمراض معينة. فمثلا، حمية غذائية لشخص مصاب بداء السكري، أو حمية غذائية لشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم.

عدد السعرات الحرارية
التي يستهلكها في
نشاط الجسم الطبيعية
والنشاط اليومي



انخفاض
الوزن

عدد السعرات الحرارية التي
يستهلكها من الطعام
أقل من عدد السعرات
التي يستهلكها

عدد السعرات الحرارية
التي تستهلكها من
الطعام

زيادة
الوزن

عدد السعرات الحرارية التي
يستهلكها من الطعام
أكثر من عدد السعرات
التي يستهلكها

الحفاظ
على الوزن

عدد السعرات الحرارية التي
يستهلكها من الطعام
يساوي عدد السعرات
التي يستهلكها



لوزن
السعرات
الحرارية

لإنقاص الوزن

أو الحفاظ على الوزن المثالي أو زيادة الوزن.

فالتحكم في ذلك عدد السعرات الحرارية

تعد ممارسة الرياضة بشكل منتظم مع
اتباع حمية غذائية صحية، الطريقة الأكثر
فعالية

للسيطرة على الوزن. سواء كنت تحاول
فقدان الوزن أو المحافظة عليه.

16

نصائح وإرشادات ينبغي الأخذ بها عند اتباع حمية غذائية:

أولاً: تناول الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، وكمية
محدودة من اللحوم الحمراء؛ وذلك بتناول خمس حصص على
الأقل من الفواكه، والخضراوات يوميًا. ويمكن اتباع ذلك من
خلال:

تناول الفواكه، والخضراوات المتنوعة كجزء من كل وجبة، و ذلك
بإضافتها كوجبات خفيفة خلال اليوم، أو إضافة الفواكه كالتوت و
الفراولة للحبوب كالشوفان.

تناول الحبوب الكاملة، مثل: خبز القمح
الكامل.

ثانياً: استبدال الدهون غير الصحية مثل: السمن النباتي
وغيرها

بالدهون الصحية ولتحقيق ذلك يجب اتباع ما يلي:
اختيار الدجاج، والسّمك، والفاصوليا، بدلاً من اللحوم الحمراء.
الطبخ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة، مثل:
زيت الزيتون .

ثالثاً: تناول كميات أقل من المخبوزات المصنعة التي تحتوي على دهون مهدرجة، مثل: المخبوزات
الجاهزة كالبسكويت، والكعك.

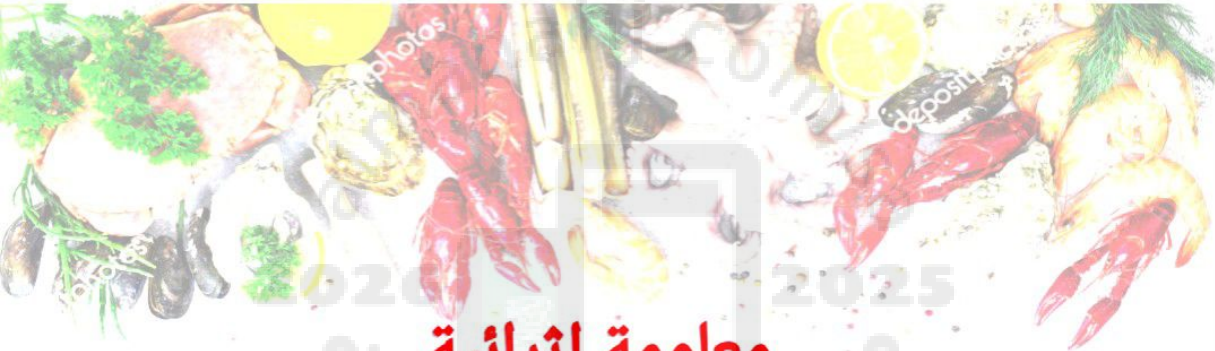
رابعاً: الحد من تناول الوجبات السريعة، وتناول الطعام الصحي بالمنزل، مثل: الدجاج المشوي، أو
السلطات.



17



19

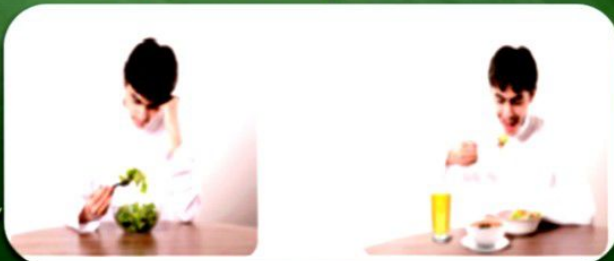


معلومة إثرائية

الدهون المتحولة (المهدرجة): هي زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين تحت درجة حرارة عالية في أثناء التصنيع بغرض زيادة فترة الصلاحية، والمحافظة على الطعم.

20

قارن بين الحمية الغذائية الصحية والحمية الغذائية السيئة من حيث: سرعة نزول الوزن - الصحة العامة - المظهر العام للجسم العودة للوزن الاسبق- الحالة المزاجية.



21

الحمية الغذائية الصحية

الحمية الغذائية السيئة

معلومة إثرائية

تقدم هيئة الغذاء والدواء حاسبة تفاعلية لحساب السعرات الحرارية من خلال تحديد السعرات الحرارية لاحتياج الشخص اليومي، مع مراعاة عدة عوامل كالعمر والجنس والوزن ومستوى النشاط اليومي والجهد الدني.



تُعد السمنة في مرحلة الطفولة من الحالات الطبية الخطيرة التي يصاب بها الأطفال والمراهقون. فهي بالتحديد مقلقة لأن الوزن الزائد يضع الأطفال عادة على بداية طريق المشكلات الصحية التي كانت تُعد فيما سبق مشكلات خاصة بالبالغين، مثل السكري ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول. كما يمكن أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة إلى عدم تقدير الذات والاكتئاب من أفضل الاستراتيجيات لتقليل السمنة في مرحلة الطفولة تحسين عادات الأكل والتمارين لكل عائلتك.

تساعد معالجة السمنة ومنعها على حماية صحة طفلك في مرحلة الطفولة وفي المستقبل.

قد يتعرض الأطفال المصابون بالسمنة للمضايقة أو التنمر من أقرانهم. ويمكن أن يسبب ذلك انعدام تقدير الذات وزيادة خطر الإصابة

بالإصابة والقلق

فهناك عدة خطوات يمكنك اتخاذها

لمساعدته:

استمع لطفلك بانفتاح وهدوء. ركّز على إشعار طفلك بأنك تستمع إليه وتدعمه، بدلاً من محاولة معرفة سبب التنقّر أو السعي لحل المشكلة. تأكد من إشعاره بأن لا لوم عليه فيما حدث.

أخبر الطفل بأنك تصدقه؛ وأنت مسرور بأنه أبلغك؛ وبأن الذنب ليس ذنبه؛ وأنت ستفعل كل ما في وسعك لمساعدته.

تحدث مع المعلم أو مع المدرسة. لا يتعين عليك وعلى طفلك أن تواجهها التنقّر وحدكما. اسأل ما إذا كانت للمدرسة سياسة أو مدونة سلوك بشأن التنقّر. وقد ينطبق هذا الأمر على التنقّر بنوعيه، الشخصي وعبر الإنترنت.

كن جزءاً من نظام الدعم. من المهم لطفلك أن يكون له والدان داعمان من أجل التعامل مع آثار التنقّر. تأكد من أن طفلك يعرف أن بوسعه التحدث إليك في أي وقت، وطمئنه بأن الأمور ستصبح أفضل.

استراتيجية أرسل سؤالاً



كل مجموعة ترسل سؤالاً للمجموعة
الأخرى

اختر إحدى الحميات الغذائية المشهورة لإنقاص
الوزن، ثم تحدث عن أضرارها على صحة الجسم.

هيا
نطبق

استراتيجي
ة

h4
استراتيجية
h4

القلب	- أنا مستشعرة لعظمة الله في خلق الإنسان وتناسق عمل أعضائه .
العقل	- تلعب البروتينات في الخلية دور الإرسال . - سكان الخلية لا تتوقف عن العمل .
الحرارة	- شكلت مع مجموعتي جو حماسي متعاون ومتحد مع بعضه البعض .
اليدين	- تعاونت مع مجموعتي في تصميم نموذج للخلية الحيوانية باستخدام الصلصال .

القلب



العقل



الحرارة



اليدين



تعود لإستراتيجية
التعلم
ماذا تعلمنا؟؟

الواجب في منصة
مدرستي

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا
أنت

استغفر الله

انتهى منهج المهارات
الحياتية
للفصل الدراسي الثالث