المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية

عرض بوربوينت

رؤية VISION 2030 وزارة التعليم

التربية البدنية والصحية

الغذاء الصحي اليومي

أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي

الفصل الدراسي الثالث

٣

صف ثالث ابتدائي

الحقوق محفوظة لوزارة التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. نواف محمد المنيف

مراجعة : أ. محمد بوخليف

SASPOORT.COM

أهداف الدرس

أن يتعرف الطالب / ـه على الغذاء الصحي اليومي

أن يتعرف الطالب / ـه على أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي

الغذاء الصحي اليومي

هو الطعام الذي يوفّر الاحتياجات اليوميّة من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائيّة للجسم، ولا بدّ من أنْ تتناسب هذه الاحتياجات مع عمر الإنسان، وجنسه، ومقدار نشاطه، فالسعرات الحراريّة الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد، كما أنّ قلّة السعرات الحراريّة تؤدّي إلى النحافة ونقص الوزن، وفي كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم.

أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي

- السمنة المفرطة.
- تخثر الدم.
- مشاكل هضمية.
- الإصابة بالسرطان.
- مشاكل في الجهاز التنفسي.
- النحافة (نقص الوزن).
- هشاشة العظام.
- الكساح.
- أمراض الاكتئاب.
- النسيان وفقدان التركيز.
- الإصابة بالإسهال أو الإمساك المزمن.
- أمراض القلب والسكر.
- مشاكل في الجهاز التناسلي.
- أنيميا نقص الحديد.
- تسوس الأسنان.
- قلة التركيز والتحصيل الدراسي.

والأن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمنها بدرسنا اليوم

لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب اضغط هنا

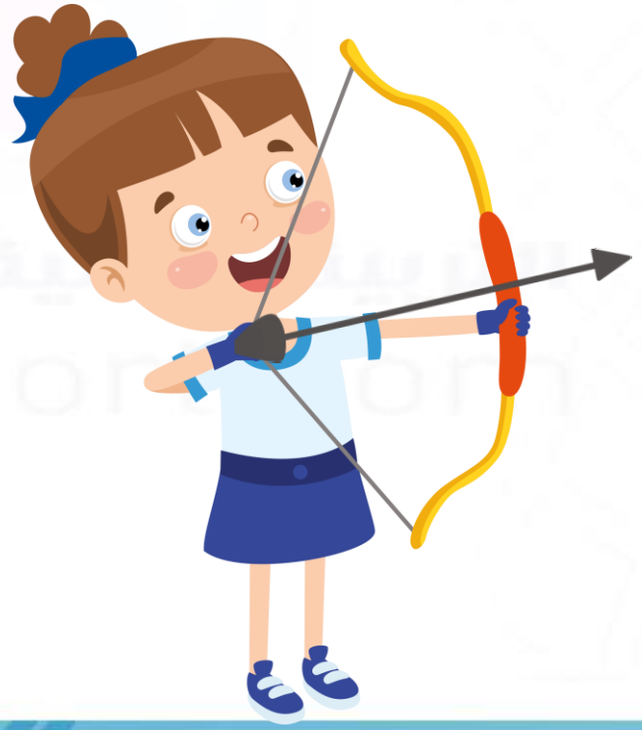
لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا اضغط هنا

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

رؤية VISION 2030
وزارة التعليم

الغذاء الصحي هو الغذاء الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية للجسم ؟



إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

رؤية VISION 2030
وزارة التعليم

من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي السمنة المفرطة تخثر الدم ومشاكل هضمية ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك
بإشراف قسم التربية البدنية

التربية البدنية والصحية
saspoort.com

رؤية VISION 2030
وزارة التعليم

من أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي قلة التركيز والتحصيل الدراسي ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

أذكر أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي ؟