

تلخيص شامل بالإضافة لحل أسئلة الدروس

# مادة العلوم

## الصف الخامس

الوحدة السادسة: الغذاء والصحة

الفصل الدراسي الثاني



إعداد المعلمة  
هبة العبيدي

المنهاج الجديد  
٢٠٢٠-٢٠٢١



تلاخيص مناهج أردني

تلاخيص مناهج أردني - سؤال وجواب

من نحن

### تلاخيص مناهج أردني - سؤال وجواب

- أول وأكبر منصة تلاخيص مطبوعة بشكل إلكتروني و مجانية.
- تعنى المنصة بتوفير مختلف المواد الدراسية بشكل مميز ومناسب للطالب وتهتم بتوفير كل ما يخص العملية التعليمية للمناهج الأردني فقط.
- تأسست المنصة على يد مجموعة من المعلمين والمتطوعين في عام ٢٠١٨م وهي للإنتفاع الشخصي من قبل الطلاب أو المعلمين.
- لمنصة تلاخيص فقط حق النشر على شبكة الإنترنت ومواقع التواصل سواء ملفات المصورة PDF أو صور تلك الملفات ويسمح بمشاركتها أو نشرها من المواقع الأخرى بشرط حفظ حقوق الملكية للملخصات من اسم المعلم وشعار الفريق.

إدارة منصة فريق تلاخيص

يمكنكم التواصل معنا من خلال



تلاخيص مناهج أردني - سؤال وجواب



talakheesjo@gmail.com



المنسق الإعلامي أ. معاذ أمجد أبو يحيى 0795360003





مجموعات الغذاء

الدرس 1

تحتوي الأغذية على مواد ضرورية لصحة الجسم .

سؤال ؟

إلى ماذا تُصنف الأغذية ؟

الكربوهيدرات ، البروتينات ، الدهون ، الفيتامينات ، الأملاح المعدنية .

من حيث القيمة الغذائية	الكربوهيدرات	البروتينات	الدهون	الأملاح المعدنية	الفيتامينات
مصدر رئيس للطاقة	تسهم في نمو الجسم وبنائه	تمد الجسم بالطاقة	يحتاج الجسم إليها لأنها تدخل في تركيب بعض أجزائه ومكوناته. مثلاً : يحتاج الجسم إلى الكالسيوم لبناء عظام وأسنان قوية الحديد لتكوين الدم	يحتاج الجسم إليها بكميات قليلة لمساعدته على الوقاية من الأمراض والقيام بوظائف محددة . فيتامين D يسهم في بقاء العظام والأسنان قوية. فيتامين C يساعد في الوقاية من الرشح والإنفلونزا	يحتاج الجسم إليها بكميات قليلة لمساعدته على الوقاية من الأمراض والقيام بوظائف محددة . فيتامين D يسهم في بقاء العظام والأسنان قوية. فيتامين C يساعد في الوقاية من الرشح والإنفلونزا
مصادره	البطاطا المعكرونة الخبز التمر العنب النشا السكر	مصادر حيوانية : اللحوم الحليب ، البيض مصادر نباتية: المكسرات ، البقوليات (الفاصولياء)	مصادر حيوانية: الزبدة ، السمك مصادر نباتية: المكسرات ، الزيتون	الحليب ومشتقاته من مصادر الكالسيوم . مصادر الحديد : الكبد ، اللحم ، الحمراء ، الخضراوات الورقية مثل السبانخ .	مصادر غنية بـ D الأسماك ، الحليب ومشتقاته ، صفار البيض مصادر غنية بـ C البرتقال ، الليمون

بالرغم من أن الماء ليس مادة غذائية ، فإنه يمثل ما نسبته 70 % من جسم الإنسان ، إذ يحتاج الجسم إلى الماء لإذابة المواد ، ونقلها بين أجزائه المختلفة ، ولذلك يجب تناول ( 6 - 8 ) أكواب من الماء يومياً .

سؤال ؟

ما هو تأثير نقص بعض المواد في الغذاء أو زيادتها في صحة الجسم ؟  
يؤدي نقص بعض الفيتامينات إلى حدوث مشكلات صحية ، مثل : مرض الكُساح الذي يُصيب الأطفال ويجعل عظامهم لينّة وضعيفة ويُسبب تقوسها ، نتيجة نقص فيتامين ( D ) الذي يُسهم في امتصاص الكالسيوم اللازم لبناء عظام وأسنان قوية .  
وعند تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات ، فإن الكيمة الزائدة منها تُخزن في الجسم ، ما يُسبب السمنة التي تُعد سبباً رئيساً للإصابة بأمراض عدة منها السكري ، وبالمثل فإن الإكثار من تناول الحلويات يضر بصحة الأسنان ، ويؤدي الإكثار من تناول الدهون إلى الإصابة بالسمنة وأمراض القلب .

سؤال ؟

كيف نعالج نقص فيتامين D ؟  
بتعريض الجلد لأشعة الشمس التي تُنشط تصنيع فيتامين D في الجسم .

إجابات أسئلة الدرس ص 15

1. الفكرة الرئيسية : ما فوائد الغذاء ؟  
تسهم في بناء الجسم وتقويته ، وتعد مصدر رئيس للطاقة .
2. المفاهيم والمصطلحات : أكتب المفهوم المناسب في الفراغ :  
أ. المصدر الرئيس للطاقة ، مثل النشا ، والسكر : ( الكربوهيدرات )  
ب. يحتاج إليها جسمي بكميات قليلة ، لمساعدته على الوقاية من الأمراض : ( الفيتامينات )
3. أستنتج : هل تختلف حاجة جسمي إلى المواد الغذائية باختلاف فصول السنة ؟
4. أصمم ملصقاً أضع فيه صور الأغذية المفيدة لجسمي .  
يترك للطالب
5. التفكير الناقد : لماذا يُنصح بعدم الاقتصار على تناول نوع واحد من الغذاء في وجبة الطعام .



6. أختار الإجابة الصحيحة : الصورة التي تُمثل وجبة صحية هي :  
( أ )

## الدرس 2

### الغذاء المتوازن

لا يحتوي نوع واحد من الغذاء على جميع المواد اللازمة للجسم ، لذا يجب تناول أغذية متنوعة تشمل مجموعات الغذاء الخمس .

#### سؤال ؟

ما هو الغذاء المتوازن ؟

هو الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء .

يُستعمل طبق الغذاء الصحي بوصفه دليلاً غذائياً في كثير من الدول ، فهو يُرشدنا إلى كيفية تحضير الوجبات الصحية الغذائية .

#### سؤال ؟

إلى ماذا يُقسم طبق الغذاء الصحي ؟

إلى أجزاء يمثل حجم كل جزء منه الكمية التي يجب تناولها من الأغذية المتنوعة في أثناء اليوم .



### صحتي في غذائي



▲ أشرب كميات كافية من الماء .



▲ أتناول الغذاء الذي يُعدُّ في المنزل .



▲ أقرأ بعناية المعلومات الغذائية المدونة على الأغذية المعلّبة قبل شرائها، وأنتبه إلى تاريخ انتهاء صلاحيتها .



▲ أغسل الخضار والفواكه جيّداً قبل أكلها .



إجابات أسئلة الدرس ص 19

### 1. الفكرة الرئيسية : ما أهمية تناول الغذاء المتوازن ؟

يزود الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية للقيام بوظائفه بشكل سليم. ولتحقيق التوازن الغذائي ينبغي التنوع في الأطعمة المتناولة لتشمل المجموعات الغذائية الرئيسية وبكميات محددة. بالإضافة إلى أهمية تناول أطعمة من المجموعات الغذائية الخمسة، فإنه من الضروري أيضاً التنوع بين الأطعمة المتناولة ضمن كل مجموعة طعام. يؤدي تناول الغذاء المتوازن والمتنوع إلى تعزيز صحة الجسم والتقليل من خطر الإصابة بالأمراض.

### 2. المفاهيم والمصطلحات : أكتب المفهوم المناسب في الفراغ :

- أ. مفهوم يُطلق على الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء الخمس : ( **الغذاء المتوازن** )  
ب. شكل مُقسم إلى أجزاء يتناسب حجم كل منها مع كمية الغذاء التي يجب تناولها من مجموعات الغذاء المتنوعة : ( **الطبق الصحي** )

### 3. أذكر معلومتين من بطاقات المعلومات المدونة على المنتجات الغذائية .

خبز التوست : موضح هنا وزن الشريحة الواحدة (30) جرام، كمية السعرات فيها (77) سعر حراري، كمية الدهون الكلية (0.8) جرام، و التي تشمل الدهون المشبعة (0.3) جرام، كما توضح خلو المنتج من الدهون المتحولة (Trans Fat) و الكوليسترول. بالنسبة للكربوهيدرات، تحتوي الشريحة الواحدة على (14.8) جرام، منها الألياف الغذائية (1) جرام، و السكريات (0.8) جرام. بجانب البروتين (2.6) جرام، و الصوديوم (40) ملليجرام. هذه هي المغذيات التي تحصل عليها من هذه الشريحة. و إذا تناولت ساندويش يتكون من شريحتين، فإنك تحصل على (154) سعر حراري، (1.6) جرام دهون، (29.6) جرام كربوهيدرات، (5.2) جرام بروتين، و (80) ملليجرام صوديوم. مثل هذه المعلومات تساعدك على اتخاذ قرار مناسب فيما يتعلق بضبط السعرات الحرارية و كمية السكر و باقي المواد الغذائية التي تتناولها. نلاحظ وجود علامة (غني بالألياف) على الغلاف. مما يعني أنه قد تم استخدام دقيق القمح الكامل لصناعة هذا الخبز أو تمت إضافة الألياف إليه لاحقاً، وهو في جميع الأحوال خيار صحي أكثر من الخبز الأبيض.

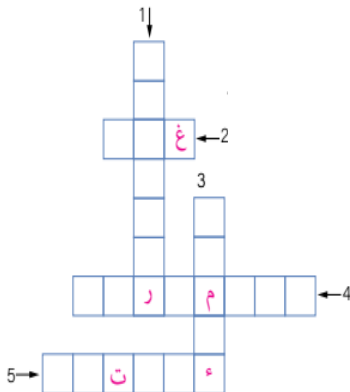


4. التفكير الناقد : ماذا يحدث لو اقتصر غذائي على نوع واحد من الغذاء ؟  
يفقد الجسم الكثير من الفيتامينات والمعادن والعناصر الضرورية للجسم .
5. أطرح سؤالاً إجابته غسل الخضار والفواكه .  
ما هي أول خطوات الصحة والنظافة التي تخص الخضار والفواكه؟

إجابات أسئلة الوحدة ص 21

1. المفاهيم والمصطلحات : أكتب المفهوم المناسب في الفراغ :  
أ. مجموعة غذائية تضم منتجات حيوانية مثل اللحوم ، ومنتجات نباتية مثل الفاصولياء : ( البروتينات )  
ب. ملح معدني يلزم جسمي لبناء عظام وأسنان قوية : ( الأملاح المعدنية )
2. أستنتج : أكتب اسم مجموعة الغذاء التي تمدني بالمواد اللازمة لكل مما يأتي :  
أ. الوقاية من الأمراض : الفيتامينات  
ب . بناء العضلات ونموها : البروتينات  
ج. توفير الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية : الدهون
3. التفكير الناقد : يعتقد بعض الأشخاص أن الغذاء الصحي يعني تناول كميات متساوية من المجموعات الغذائية المختلفة . هل يُعزز طبق الغذاء الصحي هذا الإعتقاد . أبرر إجابتي .  
نعم لأن طبق الغذاء الصحي يُستعمل بوصفه دليلاً غذائياً في كثير من الدول ، فهو يُرشدنا إلى كيفية تحضير الوجبات الصحية الغذائية .

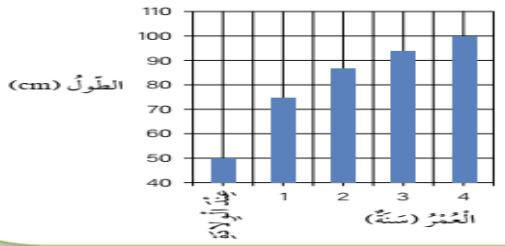
4. أقرأ الجمل الآتية التي تُشير إلى العادات الغذائية للعناية بصحة الجسم ، ثم املا الفراغ فيها بما هو مناسب من كلمات ، ثم استعملها لحل الأحجية المجاورة :



1. لا أكثر من تناول **السكاكر** والحلويات .  
2. أحرص على **غسل** الخضار والفواكه جيداً قبل أكلها .  
3. أشرب كميات كافية من **الماء** .  
4. أمارس بعض **التمارين** والألعاب الرياضية .  
5. أنتبه إلى تاريخ **انتهاء** الصلاحية المدون على الأغذية المعلبة .



5. يمثل الشكل المجاور تجربة لأحد العلماء ، استعمل فيها محلول اليود ( لوغول ) للكشف عن وجود إحدى مجموعات الغذاء في الموز . أثنياً باسم مجموعة الغذاء التي أراد العالم الكشف عنها .  
الفيتامينات ومجموعة من المعادن



6. يساعد تناول الحليب على النمو الصحيح . أدرس الرسم البياني المجاور الذي يبين معدل الطول ( cm ) في السنوات الأولى من عمر الطفل ، ثم أجب عن السؤالين الآتيين :  
أ. كم معدل طول الطفل حديث الولادة .  
5 cm

ب. أحلل : لماذا يعتمد غذاء الأطفال في السنة الأولى على الحليب .  
حتى يتم بناء جسمه وعضلاته وأسنانه بصورة قوية