الهرم الغذائي

هل يعطيني طعامي ما أحتاج إليه؟

نعيمة مصطفى

أهداف الدرس

- تَعرّف على مجموعات الهرم الغذائي الست.
- صنِّف الأطعمة الموجودة في كل مجموعة.
- عدّد فوائد الأطعمة في كل مجموعة.

(الكالسيوم- الحديد- البروتين- الألياف- النشويات- الفيتامينات)

هل يعطيني طعامي ما أحتاج إليه؟

عزيزي الطالب:

- اعلم أنّ كل طعام نأكله ينتمي إلى مجموعات مختلفة من مجموعات الطعام.
- هذه المجموعات موجودة في الهرم الغذائي.
- هيّا بنا نتعرف على هذه المجوعات وعلى فوائدها من:

(**الكالسيوم- الحديد- البروتين- الألياف- النشويات- الفيتامينات**)

هل طعامي صحّي؟

الهرم الغذائي

اللحوم والبقوليات

احرص على:
- تناول اللحوم والدواجن والاسماك بعد نزع الدهن والجلد
- استخدام طرق الطهى التالية : السلق أو الشوى أو الفرن بدلاً من التحمير
- احرص على التنوع فى تناول البروتينات
- تناول البقوليات كالفول والعدس والفاصوليا البيضاء واللوبيا كبديل أساسي لمجموعة اللحوم

الألبان ومنتجاتها

أختار الألبان أو منتجاتها القليلة أو المنزوعة الدسم

الفاكهة

- احرص على التنوع فى تناول الفاكهة
- يراعى تناول الفاكهة كاملة بدلاً من عصيرها
- تجنب العصائر المحلاه صناعياً

الخضروات

احرص على :
- تناول الخضروات الداكنة الخضرة كالسبانخ والملوخية والفجل والجرجير والكرفس والبقدونس وغيرها من هذه المجموعة
- تناول الخضروات ذات اللون البرتقالي كالجزر والفلفل

النشويات المركبة

احرص على تناول الحبوب الكاملة القشرة كالقمح (الخبز الأسمر - البليلة البرغل)والذرة والشعير

يتكوّن الهَرَم الغذائِيّ من 6 مجموعات

1. مجموعة اللحوم والبقوليات

2. مجموعة الدهون والسكريّات

3. مجموعة الخضراوات

4. مجموعة الألبان

5. مجموعة الفواكه

6. مجموعة النشويّات

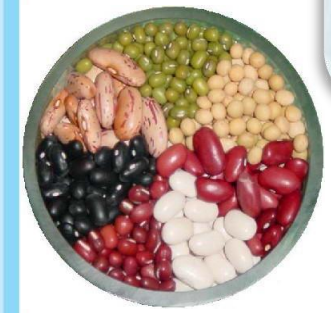
١

مجموعة
الدهون

توفر هذه المجموعة
كمية كبيرة من السعرات الحرارية
لذلك لابد من التقليل منها.

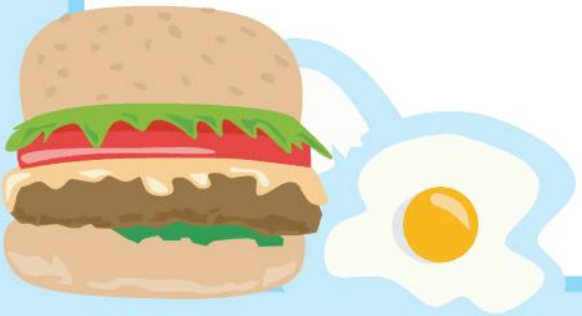
غَنِيَّة بِـــ:

1. الكالسيوم
2. الفيتامينات
3. الدهنيّات
4. المعادن



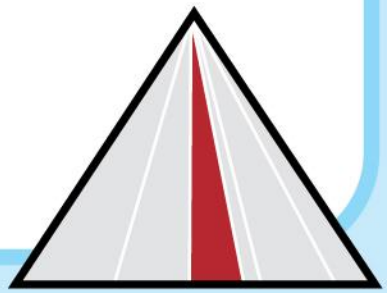
غَنِيّة بِـــ:

1. البروتينات
2. الكالسيوم
3. الحديد



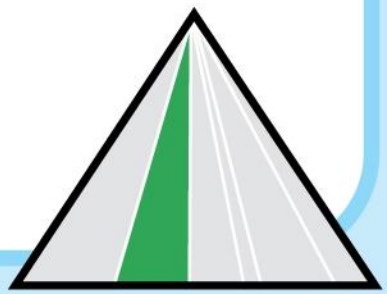
غَنِيّة بِـــ:

1. البروتينات
2. الفيتامينات
3. الألياف المعدنية
4. مضادات الأكسدة



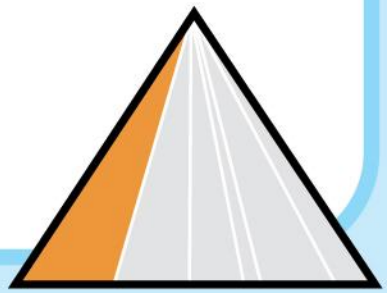
غَنِيّة بِـــ:

1. الفيتامينات
2. الألياف
3. المعادن (الحديد)



غَنِيّة بِـــ:

1. توفر الطّاقة
2. الألياف
3. الكربوهيدرات
4. المعادن

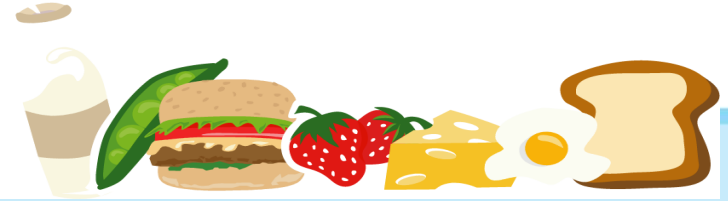


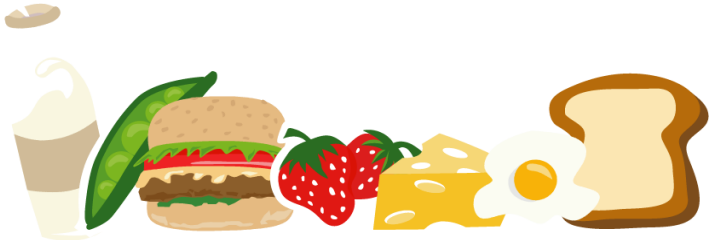
الخلاصة

المجموعة	مثل	الفوائد
مجموعة الدهون	الزيوت، الزبد، السكريات، المياه الغازية	سعرات حرارية لا مواد مغذية
مجموعة النّشويات	الخبز، الأرز، المعكرونة	الألياف، الكربوهيدرات، الفيتامينات
مجموعة اللحوم والبقوليات	الدجاج، السمك، اللحم البقوليات الجافة	البروتينات
مجموعة الفواكه	التفاح، العنب، البرتقال، الفراولة	الفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات للأكسدة
مجموعة الخضراوات	الذرة، الخرشوف، الكرنب	الفيتامينات والألياف والمعادن
مجموعة الألبان	اللبن، الزبادي، الجبن، البيض	الكالسيوم، البروتين، الكربوهيدرات

غَـنِـــيٌّ بِـــ.....

الطعام	الفائدة	من مجموعة
اللبن غني بالـ.....	الكالسيوم	الألبان
الذرة غنية بالـ.....		
البرتقال غني بالـ.....		
السمك غني بالـ.....		
البيض غني بالـ.....		
العدس غني بالـ.....		
المياه الغازية غنية بالـ.		
الدجاج غني بالـ.....		



انتهى الدرس

نعيمة مصطفى