ماذا أكلت اليوم في وجبة الفطور؟

البارحة، أنا أكلتُ الفطورَ المِصريَ:

- فول مدمس بزيت الزيتون
- فلافل مقلية بالزيت
- جبن أبيض بزيت الزيتون
- بيض مقلي
- خبز + فلفل
- مخلل + سلطة طيحنة، وسلطة خضراء

ماذا أكلت اليوم في وجبة الفطور الأمريكية؟

وأنت؟ ماذا أكلت هذا الصباح؟

- سريال
- فطيرة (بانكيك)
- جبن أبيض بزيت الزيتون
- فواكه (توت)
- قهوة

ما هي العناصر الغذائية؟

هي مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها:

- للنمو
- وإصلاح التالف من الخلايا
- وإنتاج الطاقة.

مكونات الغذاء

نعيمة مصطفى

العناصر الغذائية

مواد موجودة في الطعام يحتاج الجسم إليها للنمو وإصلاح التالف من الخلايا وإنتاج الطاقة.

التغذية السليمة

- **التغذية السليمة, هي شيئا ضروريا لـــ:** نمو الإنسان واستمرار حياته بشكل صحي ومتوازن.
- لا بد ان تكون المواد الغذائية التي يتناولها الإنسان:

✓ متكاملة

✓ سليمه

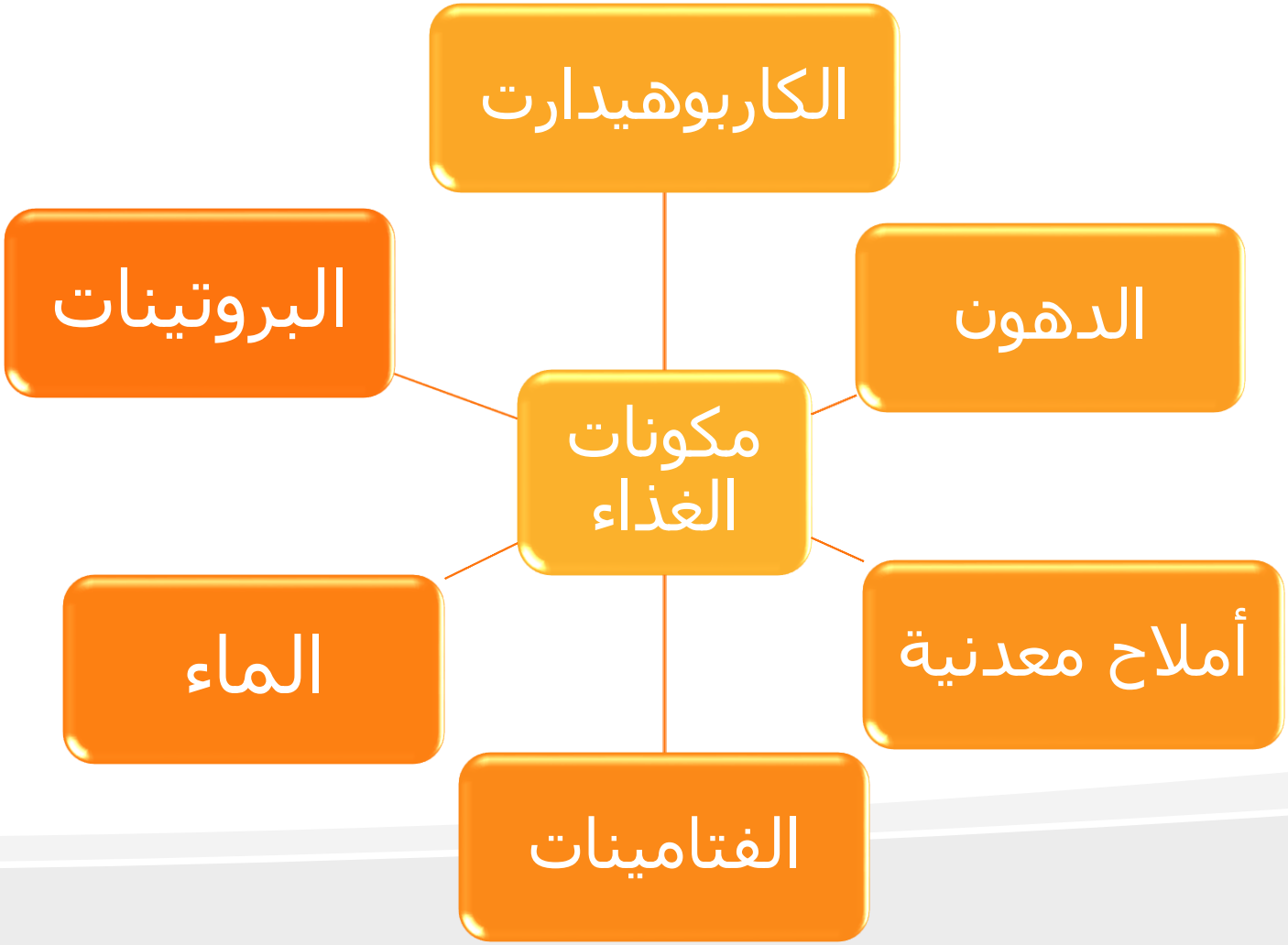
✓ صحيه

✓ متنوعة

✓ كميات ملائمة

بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة تضر في الجسم مثل:-أمراض السكري,القلب وغيرها.

مكونات الغذاء



البروتينات

أغذية بناء وتجديد الخلايا

بروتين حيواني

بروتين نَباتي

الكاربوهيدرات

تَمد الجسم بالطاقة والدفء

السُّكريّات

النشويّات

الدهون

تَمد الجسم بالطاقة والحرارة

دُهون نَباتِيّة

دُهون حيوانيّة

الفيتامينات

أساسية للنمو والوقاية من الأمراض

الخضروات

الفواكه

الأملاح المعدنية

في خلايا الجسم ويتحتاجها الجسم بكميات قليلة

الكالسيوم والفسفور

الحديد

اليود

الماء

- يُنظم الحرارة في الجسم
- يخلص الجسم من الفضلات الزائدة
- يساعد الجسم في الهضم

ورقة نشاط

مصادر العناصر الغذائية

إملأ الخريطة المعرفية

البروتينات

الكاربوهيدرات

أملاح معدنية

الدهُـون

فيتامينات

المَاء

Microsoft Word Document

شـكرًا لكم

نعيمة مصطفى