

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الثاني المتوسط  
الفصول الدراسية الثلاثة

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2022 - 1444

طبعة ١٤٤٤ - ٢٠٢٢

# الفصل الدراسي الثاني



## الفهرس

٨٨	أهداف الوحدة	الوحدة الأولى
٨٩	الغذاء الكامل والمتوازن	التوعية الصحية (٧ حصص)
٩٥	الوجبات السريعة	
١٠٠	المضافات الغذائية	
١٠٥	التطبيقات	
١٠٩	هياً نتعلم لغة الإشارة	
١١٢	أهداف الوحدة	
١١٣	اللحوم والبقول	الغذاء والتغذية (حصتان)
١١٥	شطيرة الفلافل	
١١٦	شطيرة التونة	
١١٨	التطبيقات	
١٢١	هياً نتعلم لغة الإشارة	
١٢٤	أهداف الوحدة	
١٢٥	السلامة المرورية في الطريق	الأمن والسلامة (حصتان)
١٣٤	التطبيقات	
١٣٨	هياً نتعلم لغة الإشارة	



# الوحدة الأولى



## التوعية الصحية

- ◀ الغذاء الكامل والمتوازن.
- ◀ الوجبات السريعة.
- ◀ المضافات الغذائية.



## أهداف الوحدة

**يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يقارن بين تأثير التغذية المتوازنة والتغذية غير المتوازنة على صحة الجسم.
- ٢ يُكوّن وجبات غذائية كاملة ومتوازنة مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية.
- ٣ يقترح طرائق للتقليل من أضرار الوجبات السريعة.
- ٤ يُفرّق بين المضافات الغذائية الطبيعية والصناعية.
- ٥ يستنتج أسباب استخدام المضافات الغذائية في الأطعمة.
- ٦ يناقش أهمية الغذاء السليم لسلامة صحة جسمه.





# الغذاء الكامل والمتوازن



**المفاهيم الرئيسة:**

- النخلة الغذائية.
- الحصاة الغذائية.

فارس تلميذ في المرحلة المتوسطة، متفوق في دراسته، يتمتع بالحيوية والنشاط، له صديقان، فهد، وهو كثير التعب! خاصةً عند صعوده سلم المدرسة، وأحمد يعاني من اصفرار الوجه وشحوب لونه.

**هل تركيز فهد وأحمد أثناء الشرح كصديقيهما فارس؟**  
فلنمضِ سوياً لنتعرف كيف يمكن أن نقدم المساعدة لصديقي فارس.

من خلال معلوماتك العامة، استنتج العلاقة بين الصحة والغذاء المتوازن في الجدول الآتي:

المجال	تأثير التغذية المتوازنة	تأثير التغذية غير المتوازنة
الصحة والمظهر	تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر. مظهر متناسق	صحة غير جيدة مظهر غير متناسق
صحة (إشراق) الوجه	بشرة نضرة وردية اللون	شحوب الوجه. اصفرار البشرة
الحيوية	القدرة على التركيز فترة	عدم القدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة.

## التغذية:

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

يحصل جسمك على العناصر الغذائية الضرورية عن طريق تناول الغذاء المتنوع الآتي:



الفواكه... و... الخضراوات

شكل (٢)



بروتينات

شكل (١)



ماء

شكل (٣)



دهون

شكل (٥)



نشويات

شكل (٤)



## النخلة الغذائية الصحية:

تم تصميم الدليل الغذائي (النخلة الغذائية الصحية) انطلاقاً من الحاجة الملحة في توجيه وتوعية المجتمع السعودي بفئاته المختلفة لسلوك تغذوي صحي لما يتناوله يومياً؛ وذلك للحد من انتشار الأمراض ذات العلاقة بالتغذية، ويكون موجّهاً ومرشداً تغذوياً للأفراد، وقد تطلب ذلك وضع المجموعات الغذائية الأساسية وحصصها اليومية في شكل قالب نابع من البيئة المحلية.

يمكننا تكوين وجبات غذائية كاملة ومتوازنة عن طريق نموذج النخلة الغذائية:



شكل (٦)



## تفاصيل النخلة الغذائية الصحية من (الجانب العلمي)؛

١-

تم توزيع

المجموعات الغذائية على سعف النخلة حسب حجم المجموعات بدءاً من قاعدة السعف وهي الأكبر التي تمثل مجموعة الحبوب والخبز، ثم تليها مجموعة الخضار ومجموعة الفواكه، وتليها مجموعة الحليب ومشتقاته، ومجموعة اللحوم والبقوليات، ثم نشاهد في قمة النخلة الزيوت والسكريات.

٣-

إضافة الماء

للنخلة؛ نظراً لطبيعة المملكة العربية السعودية ذات المناخ الصحراوي الحار، الذي يحتاج إلى تناول الماء بكميات كافية.

٥-

إعداد بيان يوضح

الحصة الغذائية الموصى بها خلال اليوم الواحد في مختلف الوجبات المتناولة والموجودة في تصميم النخلة الغذائية.  
(حسب الجدول المرفق صفحة ٩٣)

٤-

الإشارة لأهمية

ممارسة النشاط البدني مع التوازن الغذائي؛ لحث فئات المجتمع على ممارسة النشاط البدني ٣٠-٦٠ دقيقة يومياً أو حسب الحالة الصحية.



علل: تقع مجموعة الحبوب والخبز في قاعدة سعف النخلة الغذائية. يجب تناولها بكمية كبيرة



على ماذا يدل وجود الزيوت والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟ يجب تناولها بكمية قليلة

راقب غذاءك وقارن كمية الحصص التي تستهلكها يومياً من مجموعات النخلة الغذائية  
الموضحة في الجدول الآتي:

م	المجموع	عدد الحصص	الحصص الغذائية الواحدة
١	الماء	٦	شرب الماء لا يقل عن ٦ أكواب.
٢	مجموعة الحبوب والخبز	٦-١١	٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم). شريحة خبز (توست). نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو الشوفان أو البرغل أو الذرة. ٦ قطع بسكويت. ربع كوب رقائق الذرة (كورن فليكس). حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس.
٣	مجموعة الخضار	٣-٥	كوب من الخضار الطازج أو الورقي. نصف كوب من الخضار المطهي أو المعلب أو عصير الخضار.
٤	مجموعة الفواكه	٢-٤	حبة واحدة من الفاكهة المتوسطة الحجم، مثل: (التفاح أو الموز أو البرتقال أو الكيوي أو الجوافة). ٣ حبات متوسطة من التمر. نصف كوب من عصير الفواكه. نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة.
٥	مجموعة الحليب ومشتقاته	٢-٤	كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي. ٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة. شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات. ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقة طعام من جبن فيتا أو شيدر أو اللبنة.
٦	مجموعة اللحوم والبقوليات	٢-٣	٦٠-٩٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك. نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص. نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة. بيضة واحدة (متوسطة الحجم). ملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني.
٧	الزيوت والسكريات	-----	أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.

تذكر

أن عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقلّ حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.





كُونْ وجبات غذائية كاملة ومتوازنة ليوم كامل مستعيناً بنموذج النخلة الغذائية؟

الفتور بيضة مسلوق + كوب لبن قليل الدسم + ثمرة خيار + قطعة جبن خالي الدسم + نصف رغيف خبز

الغداء

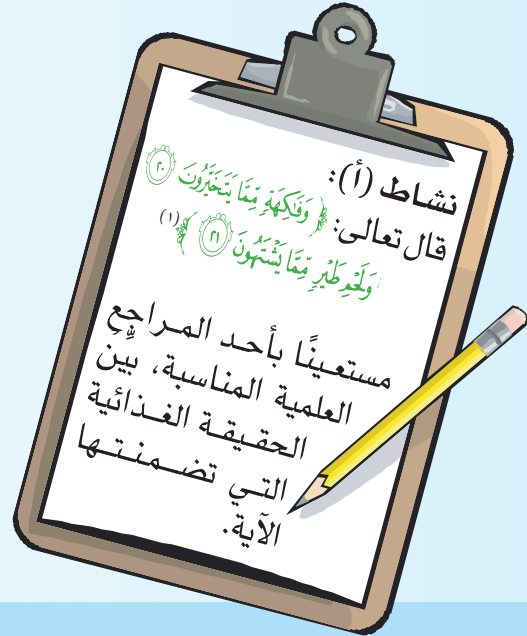
أرز + فراخ مشوية + سلطة

العشاء

٢ ثمرة فاكهة + عبوة زبادي

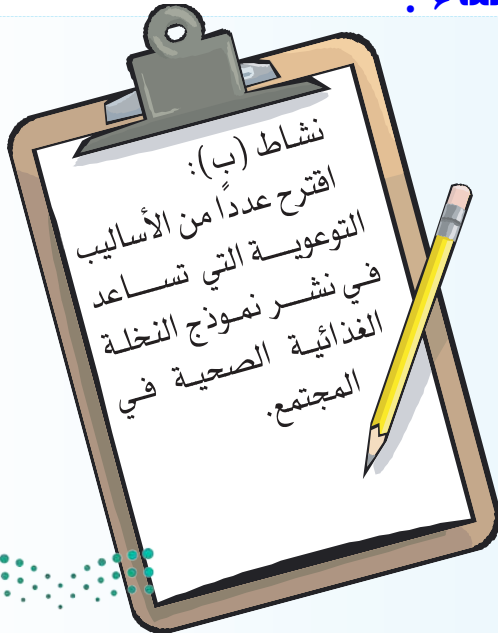
نشاط (ب):

تحتوي الفواكه على سكريات بسيطة سهلة الهضم يمتصها الجسم ويستفيد منها مباشرة أما اللحم فهو صعب الهضم ويحتاج إلى وقت طويل لإتمام هضمه فإذا أكلت الفاكهة بعد اللحم يتأخر هضمها ويسبب تعفنها في الأمعاء .



نشاط (أ):

يجب تناول الفاكهة أولاً قبل اللحوم حيث أن الفاكهة سهلة الهضم يمتصها الجسم بسهولة بعكس اللحوم



نشاط (ب):

اقترح عدداً من الأساليب التوعوية التي تساعد في نشر نموذج النخلة الغذائية الصحية في المجتمع.



# الوجبات السريعة

## المفاهيم الرئيسية:

- السعرات الحرارية.
- الأضرار.



بسبب تناول الوجبات السريعة

لم تنتشر السمنة بين المراهقين؟

سوء التغذية

على الرغم من انتشار السمنة عند البعض إلا أنهم يعانون من ضعف عام في صحتهم- فما السبب؟

تُعد التغذية المسؤول الأول عن صحة الإنسان، فليس كل غذاء يتناوله الفرد له دور صحي في جسمه، فمثلاً تناول الوجبات السريعة مع قلة الحركة يُعد من الأسباب الرئيسية للسمنة.



شكل (٧)

## الوجبات السريعة :

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير، مثل: شطائر اللحم (البرجر)، البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمّر (البروستد)، الشاورما،... إلخ، شكل (٧)

## الإقبال على الوجبات السريعة

رجع مشعل من مدرسته وهو جائع، فوجد والدته متعبة لم تستطع إعداد وجبة الغداء لأسرتها، فاقترح مشعل عليها أن يطلب طعام الغداء من أحد مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم عرضاً ترويجياً لهدايا مقدمة مع الوجبات كما عُرض في وسائل الإعلام، فتم إحضار الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأهمهم: ما ألد هذا الطعام الذي له نكهة وطعم مميز! ولكن ونتمنى أن نتناول الوجبة مرة أخرى داخل المطعم، خاصة أن فيه ألعاباً مسلية، فلنذهب إليه؛ لنتناول الطعام اللذيذ ونقضي الوقت الممتع.

بعد قراءة تلك للقصة السابقة، استنتج منها الأسباب التي أدت إلى زيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة.

توفير الألعاب المسلية داخل المطاعم

تقديم الهدايا

إضافة نكهات مميزة



تخيل أنك مدير لأحد مطاعم الوجبات السريعة، ما الأمور التي ينبغي أن تراعيها في:

أ- الوجبات المقدمة: ..... لحوم مشوية، فراخ مشوية

ب- الدعاية والإعلان للمطعم: ..... تقديم هدايا، تخفيضات

ج- عوامل الجذب داخل المطعم: ..... توفير الألعاب للأطفال

السعرات الحرارية:

وحدة قياس كمية الطاقة في الطعام، ويتم توضيح كمية الطاقة في الأغذية عادة بإحدى العبارات الآتية: السعرات (calories) أو كيلو سعر حراري (kilocalories).

الوجبات السريعة بجميع مكماتها

غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات دهنية.



قبل تناولك للوجبات السريعة هل سألت نفسك السؤالين الآتيين:

- هل تم طهي الأطعمة من الداخل جيداً، خاصة أنها محفوظة ومجمدة فترة زمنية طويلة؟

- ما تأثير طريقة طهي الأطعمة (التحمير مثلاً) على نسبة الدهون الموجودة فيها؟

## أضرار الوجبات السريعة

### الاجتماعية والنفسية

تقلّ فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام. **لماذا؟** يتناولوها سريعا

يقلّ اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية. **ما التأثير السلبي لذلك؟** التفكك الاسري

تساهم الألعاب والصور المصاحبة لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.

تصرف الأبناء عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.

تزيد من التكاليف المادية للأسرة؛ نظراً لارتفاع ثمن الوجبة.

### الصحية

تحتوي على نسبة عالية من الدهون. **ما أثرها السلبي على الجسم؟ السممة**

تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام. **ما الضرر في ذلك؟**

**تسبب ارتفاع ضغط الدم**  
تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية. **ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟**

**تسبب أمراض خطيرة**  
تؤثر على الصحة العامة؛ لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.

عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم، فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.

الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها واعدادها.



قارن بين وجبة معدة منزلياً ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث:

وجبة معدة منزلياً - عالية القيمة الغذائية لأنها غنية - بالفيتامينات و تعمل على رفع الصحة العامة للجسم - غير مرتفعة الثمن  
وجبة سريعة - قليلة القيمة الغذائية تحتوي على نسبة عالية من الدهون التي تضر الصحة - مرتفعة الثمن



## كيف نتفادى أضرار الوجبات السريعة؟

تعديل الوجبة السريعة غذائياً؛ لتحقيق التوازن فيها، خاصة أنها فقيرة في محتواها من الفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل: شوي البرجر بدلاً من تحميره، وتعزيز الوجبة بالخضراوات، واستبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية.



عدم ربط الوجبة الخارجية الترفيهية بمطاعم الوجبات السريعة، كأن تُعدَّ وجبات مشابهة محتوية على عناصر غذائية مفيدة مع القيام برحلة في حديقة المنزل أو البرّ أو على شاطئ البحر (تذكر المحافظة على بيئتك).



مشاركة الأم في إعداد وجبات منزلية سريعة ذات قيمة غذائية عالية.



ممارسة بعض التمارين الرياضية، مثل: المشي بعد تناول الوجبة السريعة؛ لحرق السعرات الحرارية الزائدة.



تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان، مع عدم الحرمان منها وتذكير الأبناء أن هذه الوجبات كسر مؤقت للروتين فقط لأنها وجبات غير صحية.



ينبغي على الأبناء أن يحترموا مواقف آبائهم ويتفهموا وجهة نظرهم في رفضهم للوجبات السريعة، ولا يربطوا ذلك بالناحية الاقتصادية؛ لأن صحة أبنائهم هي ما يهمهم.



أثناء تجولك في أحد شوارع مدينتك، عدّد مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة فيه، واذكر تأثير ذلك عليك كفرد من أفراد المجتمع في الجوانب الآتية:

أ- صحياً: تسبب السمنة - ارتفاع نسبة الدهون في الدم

ب- اجتماعياً: لا يوجد ترابط اسري

ج- نفسياً: إدمان الوجبات السريعة وترك الوجبات المعدة

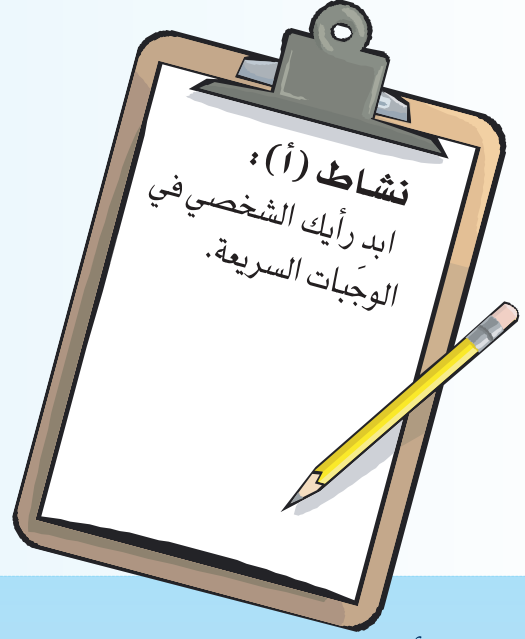
تذكر

وأنت تستمتع بتناول وجبتك السريعة إخوة حولك، أو في بعض أقطار العالم الإسلامي يتضورون جوعاً من شدة الفقر.



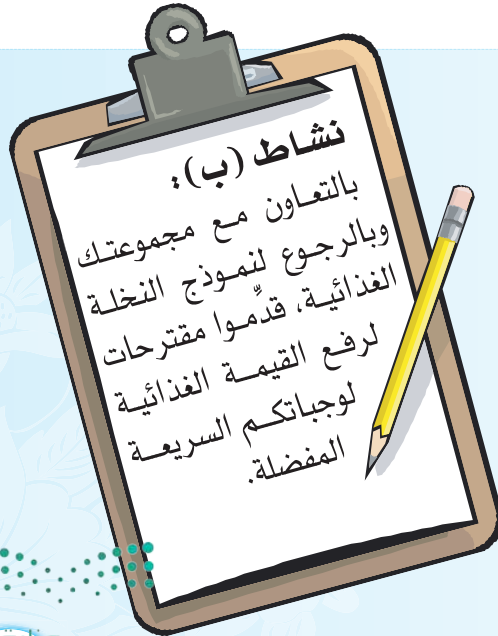
نشاط (ب):

شاورما الدجاج ، اللحم المشوي



نشاط (أ):

وجبات تحتوي على نسبة عالية  
من الدهون و بالتالي تسبب  
السمنة و عدم اللياقة البدنية ،  
تؤثر سلبا على صحتي الجسدية  
و النفسية







# المُضافات الغذائية

## المفاهيم الرئيسية:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.



هل تساءلت يوماً، ما الذي يضيف على بعض الحلويات والمثلجات لونها الزاهي وطعمها اللذيذ؟

ما الذي يُحسّن طعم بعض أنواع الأغذية، مثل: البسكويت والخبز؟

كيف تتوفر بعض الأغذية في الأسواق والمحلات التجارية في غير موسمها وتكون بحالة جيدة؟



شكل (٨)

## المضافات الغذائية :

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تُضاف للأطعمة بهدف:

٢- تحسينها من حيث: (الشكل، اللون، المذاق).  
مثال: إضافة الألوان الصناعية والمنكهات إلى الحلويات؛ للإقبال عليها.



شكل (١٠)

١- حفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية.  
مثال: إضافة مواد مضادة للفطريات عند صناعة الخبز، ومادة منع أكسدة الزيوت؛ لحفظها من التزنخ.



شكل (٩)

٣- تعزيز القيمة الغذائية لها.  
مثال: إضافة اليود إلى الملح الصخري؛ لتعزيز القيمة الغذائية.



شكل (١١)



## أنواع المضافات الغذائية

معلومة  
إثرائية

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة؛ لسهولة التعرف عليها سواء أكانت هذه المواد المضافة طبيعية أم صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم أرقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (١٠٠ - ١٩٩)، مثل: (E ١٥٠).

أولاً: مواد ملونة:

تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية التي تُضاف إلى الأغذية؛ لإعطائها ألواناً مميزة فتُكسبها بذلك مظهراً جذاباً تؤثر به على رغبة المستهلكين. والصبغات الطبيعية تؤخذ من مصادر نباتية.



شكل (١٢)

مثل لذلك: **الخضراوات و الفواكه**

أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تُستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها، وقلة تكلفتها، وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.



دُون أسماء ثلاثة أطعمة مضافاً إليها مواد ملونة، ثم قيمها صحياً.

بعض العصائر، الحلويات ليس لها قيمة صحية

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٢٠٠ - ٢٩٩)، مثل: (E ٢٠٩).

ثانياً: مواد حافظة:

تستخدم لمنع الفساد

الميكروبي في الأغذية، مثل:

١- السكر - الملح - الخل.

٢- ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية.

٣- ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضروات والفواكه المجففة.

٤- الأحماض المستخدمة في العصائر والمربيات والأجبان واللحوم المحفوظة.

٥- البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم.



شكل (١٣)

تذكر



أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.

### ثالثاً: مضادات الأكسدة:

رمزها (E) تتبعه الأرقام من (٣٠٠-٣٩٩)، مثل: (E ٣٤٠).

معلومة  
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات  
تحدث للأطعمة  
من حيث اللون  
والطعم والرائحة.



شكل (١٤)

مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات الترتُّخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء، كما أنها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.

### رابعاً: مواد مُنكَّهة:



شكل (١٥)

تمنح المنتج طعماً ورائحة، منها: القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرقة الدجاج، وجميع هذه المواد تُستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمربيات ومنتجات المخابز.

### خامساً: مواد مغذّية:



شكل (١٦)

تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية، مثل: فيتامين (د) الذي يُضاف للحليب ومنتجاته، ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى الحديد ومعادن أخرى.



**ليس كل المضافات الغذائية صناعية كيميائية بل منها ما هو طبيعي،  
دون في الجدول الآتي أمثلة لمضافات طبيعية وصناعية:**

النوع	مضافات طبيعية	مضافات صناعية
مواد ملونة.	كلور فيلات	تؤخذ من مواد كيميائية
مواد حافظة.	الملح	البنزوات
مضادات أكسدة.	حمض الفوسفوريك	propyle gallate
مواد مُنكَّهة.	ماء الورد	جلوتومات احادي
مواد مغذّية.	فيتامين د	الصوديوم

لا يوجد

## الأضرار الصحية للمضافات الغذائية الصناعية

١ ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية (التنفسية).

٢ كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.

٣ حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.

٤ التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.



قدم مقترحاً يساعد عائلتك في التقليل من استهلاك الأغذية المحتوية على المضافات الغذائية الصناعية.

عمل الأغذية في المنزل

١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبة المنتج الغذائي.

٢- تجنب الأغذية ذات المضافات الغذائية الأكثر ضرراً.

٣- استبدال الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من الألوان بأغذية خفيفة معدة في المنزل بقدر الإمكان.

كيف

يحمي

المستهلك

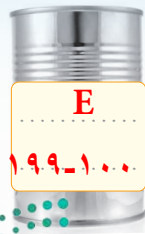
نفسه من ضرر

بعض المضافات

الغذائية؟



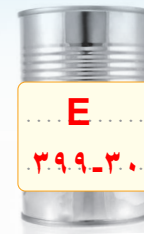
اكتب على كل علبة رمزاً لمضاف غذائي حسب استخدامه:



٣- مادة  
ملونة



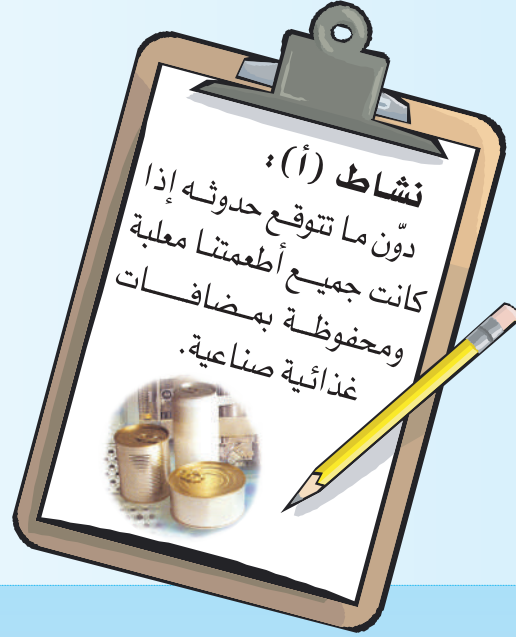
٢- مادة  
حافظة



١- مضادة  
للأكسدة

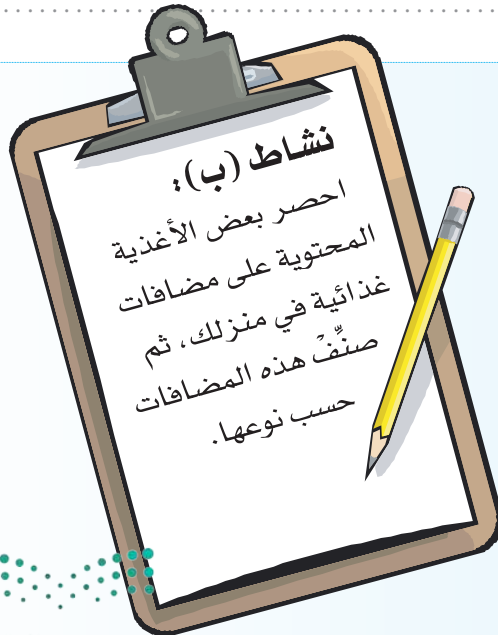
نشاط (ب):

عصير معلب - الوان صناعية  
و مواد حافظة - جين مطبوخ -  
مواد حافظة و مضادات اكسدة



نشاط (أ):

ضعف الصحة العامة  
ضعف القدرة على التركيز  
انتشار الأورام السرطانية



# التطبيقات



١: اقترح حلولاً للمشكلات الآتية:

يذهب للطبيب ليصف له  
دواءً فاتح للشهية

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

تقليل الأطعمة المحفوظة

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

عمل واجبات مماثلة للواجبات  
السريعة في المنزل

ج- إخوانك في المنزل يفضلون الوجبات السريعة على  
الأطعمة المنزلية.

٢: أكمل الفراغات الآتية:

أ- المضافات الغذائية: مواد كيميائية صناعية، أو طبيعية تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

الخل

مثل:

١- مواد حافظة

مكعبات مرقة الدجاج

مثل:

٢- مواد منكهة

فيتامين د

مثل:

٣- مواد مغذية

## ٣ : صوب المواقف الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات غذائية.

الصواب

المضافات تحفظ الأطعمة من الفساد.

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

هي أيضا تحتوي على مواد حافظة و مواد منكهة وهي مواد مضرّة بالصحة

تقديم الخضراوات واللحوم المحمّرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة إليهم.

الصواب

هذه الطريقة تقلل من قيمتها الغذائية و يزيد من سعاتها الحرارية

## ٤ : علل ما يأتي:

١- إضافة

المواد المضادة  
للأكسدة للزيوت.

لمنع الترنح

٢- توحيد

أسماء المواد المضافة  
بالرمز (E) والأرقام  
التي بعده.

لسهولة التعرف عليها

٣- إضافة

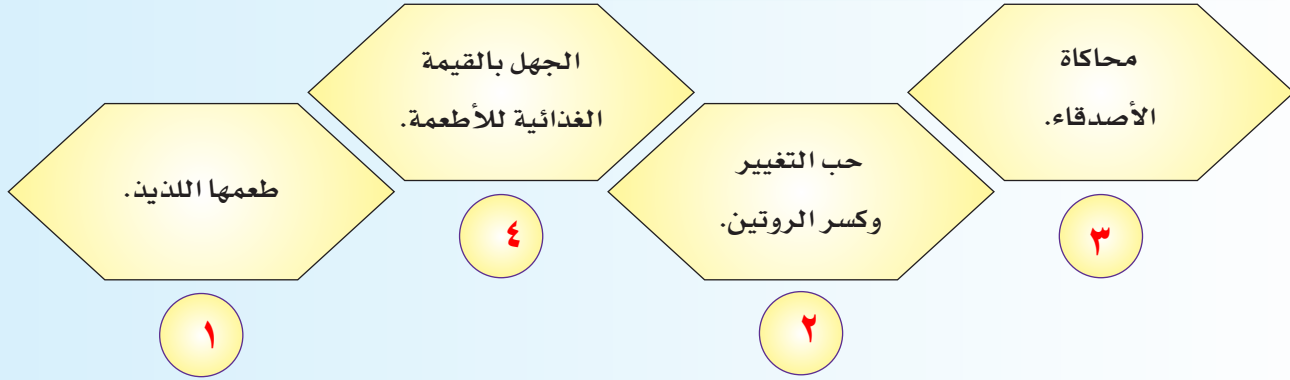
المواد الحافظة  
عند عمل الخبز.

لحفظه من التلوث

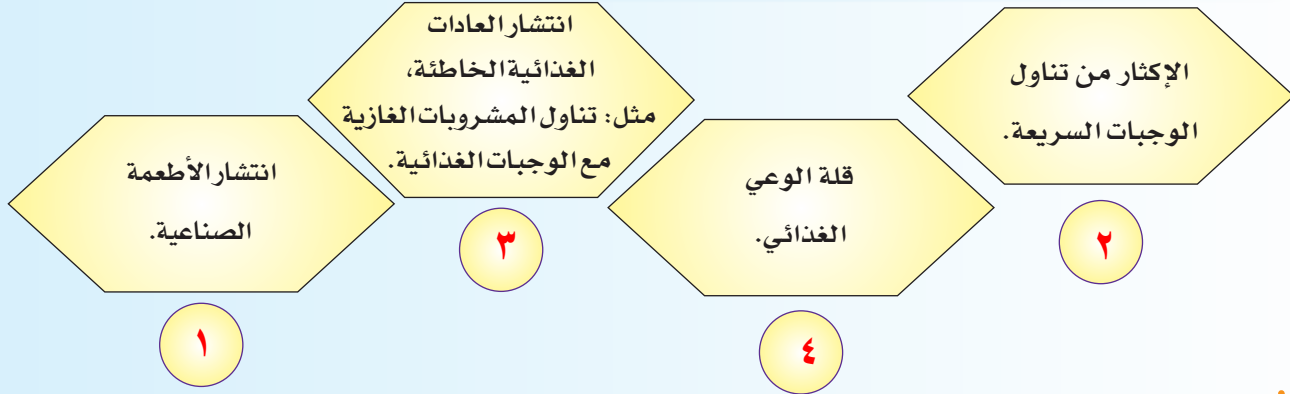


## ٥ : رقم الإجابات حسب أهميتها في رأيك:

أ- أسباب إقبال المراهقين على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب الإصابة بسوء التغذية:



## ٦ : اكتب تعليقا مناسباً للرسم (الكاريكتير) الآتي:





٧ : وضع السعرات الحرارية في قائمة الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها للمستهلك مبادرة أطلقتها الهيئة العامة للغذاء والدواء، بالتعاون مع وزارة الشؤون البلدية والقروية وجمعية حماية المستهلك، في إطار تعزيز صحة وسلامة المستهلك.

حدد ما يأتي:

أ- أهداف هذه المبادرة:

تعزيز صحة و سلامة المستهلك  
زيادة الوعي الغذائي لديه  
معرفة القيم التغذوية للوجبات و المشروبات التي يتم تقديمها له

ب- دور هذه المبادرة في الحد من تناول الوجبات السريعة:

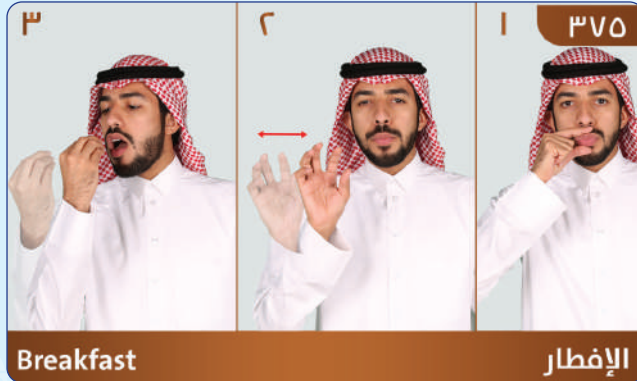
سيتمكن المستهلك من خلال المبادرة من معرفة كمية السعرات الحرارية في الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها، وبالتالي مساعدته في اختيار الوجبات الغذائية المناسبة ذات المحتوى المنخفض من السعرات الحرارية وتجنب الوجبات والمشروبات ذات المحتوى العالي من السعرات الحرارية



## الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي - زميلاتي من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



# الوحدة الثانية



## الغذاء والتغذية

◀ اللحوم والبقول.

◀ شطيرة الفلافل.

◀ شطيرة التونة.



## أهداف الوحدة

**يُتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:**

- ١ يقارن بين البروتين الحيواني والبروتين النباتي.
- ٢ يوظف ما تعلمه عن البروتين في تكوين وجبات كاملة ومتوازنة.
- ٣ يبين أهمية عمل الشطائر في المنزل.
- ٤ يعدُّ صنفاً من الشطائر.
- ٥ يقدر أهمية العمل التعاوني.
- ٦ يقيم الشطائر المعدة غذائياً.





# اللحوم والبقول



**المفاهيم الرئيسية:**  
- الأحماض الأمينية.  
- الأنسجة.

تعتبر اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.



- ما العناصر الغذائية؟  
- اذكر مثلاً على كل نوع.

هي البروتينات و الكربوهيدرات و الدهون و الأملاح المعدنية و الماء  
البروتينات : العدس  
الفيتامينات : الجزر  
الدهون : السمسم / الكربوهيدرات : الارز  
الاملاح المعدنية : الخضراوات الورقية

ال  
أ.  
من  
الجس  
البر)

للخلايا.

القيمة الغذائية للبروتين:

يُعد البروتين من أهم أنواع الغذاء؛ لفوائده المتعددة.



لماذا يكثر الرياضيون من تناول الأغذية الغنية بالبروتين؟

لأنهم بحاجة إليها لنمو العضلات، ولأن العضلات تحتاج إلى الأحماض الامينية الموجودة بالبروتينات لكي تزيد من حجمها و يرتفع بذلك نشاطها

## أنواع البروتينات

بروتين نباتي



شكل (٢)

بروتين حيواني



شكل (١)

يُعتبر البروتين الحيواني بروتيناً عالي القيمة الحيوية، لماذا؟  
لاحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الأساسية

لكي نحصل على وجبة تحتوي على بروتين عالي القيمة الحيوية فإنه يجب الخلط في الغذاء بين مصادر البروتينات النباتية، وهناك أصناف عديدة يتضح فيها ذلك الخلط.

اذكر أمثلة

الرز و الفول و العدس و الشعير و البرغل و الفول وزبدة الفول السوداني مع خبز قمح كامل  
يُعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية إلا أنه يحتوي على البروتين عالي القيمة  
الحويية كما في البروتينات الحيوانية.



من أنا

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى أحماضاً
- أمينية غير أساسية.
- قيمتي الحيوية منخفضة.
- تجدني في العدس، .....

الحمض و البازلاء  
البروتين النباتي

- مادة كيميائية عضوية.
- أمد الجسم بمركبات يحتاجها للنمو.
- أكون من وحدات بناء أساسية تسمى
- أحماضاً أمينية أساسية.
- قيمتي الحيوية مرتفعة.
- تجدني في السمك، .....

الدجاج و الألبان،  
البروتين الحيواني



معلومة  
إثرائية

### الطحينة:

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين، وبعض الفيتامينات، مثل: فيتامين (أ)، وفيتامين (ب) المركب، والكالسيوم.



شكل (٢)

## شطيرة الفلافل



- خمس حبات من الفلافل.
- ملعقتان من سلطة الطحينة.
- ملعقتان من البقدونس المفروم.
- مخلل خيار مفروم.
- خبز مربعات (توست).
- قليل من الجبن السائل.



### الطريقة

- 1 تُهرس الفلافل بالشوكة وتُخلط مع الطحينة.
- 2 يُضاف إليها البقدونس المفروم والمخلل.
- 3 تُفرد شرائح الخبز وتُدهن بالجبنة السائل.
- 4 يُوضع جزء من الحشوة داخل الخبز.
- 5 يُلف الخبز على شكل أسطواني وتُجمّل الأطراف بالبقدونس.
- 6 تُقدم في طبق مجمّل بالخضراوات، كما في شكل (٣).
- 7 يُمكن استخدام أنواع أخرى من الخبز، مثل: خبز الدوائر المفرودة الصغيرة أو خبز الرقاق الصغير.

للحصول على سلطة الطحينة  
تضاف ملعقة أكل عصير ليمون  
ومعلقة ماء وذرة ملح لملعقتي  
طحينة وتخلط جيداً.

### دوّن القيمة الغذائية لشطيرة الفلافل:

.....

.....

.....

.....





## شطيرة التونة



شكل (٤)



- علبة تونة. • مايونيز.
- فلفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة.
- جزرتان متوسطتان مبشورتان.
- قليل من الكزبرة المفرومة.
- قليل من البقدونس المفروم ناعماً. • عصير ليمونة.
- فلفل أسود. • قليل من الملح حسب الرغبة.
- خبز مفروود أو صامولي أو مربعات (توست).



### الطريقة

- ١ يُعد الخبز لاستخدامه في عمل الشطائر.
- ٢ يُدهن بالمايونيز.
- ٣ تُفكك التونة ثم تخلط مع الجزر والفضل الأخضر والبقدونس والكزبرة ثم يُضاف لها عصير الليمون والملح والفضل.
- ٤ يُحشى الخبز بالخلطة السابقة ويُسخن قليلاً في آلة التسخين أو يُقدم بارداً حسب الرغبة.
- ٥ تُلف الشطائر في أوراق خاصة أو في مناديل المائدة أو ورق الألمنيوم، ثم تقطع بشكل مرتب وتقدم، كما في شكل (٤).
- ٦ في حالة استخدام خبز التوست ينبغي فردة أولاً.



يُضاف عصير الليمون  
للتونة؛ لتحسين النكهة  
وزيادة القيمة الغذائية.



### دَوْن القيمة الغذائية لشطيرة التونة :

تحتوي على فيتامينات و معادن وبروتينات و اوميغا ٣ وعلى سعرات  
حرارية قليلة

## نشاط (ب):

النظافة والتغليف:

إنها نظيفة و مغلقة بشكل جيد

الجودة:

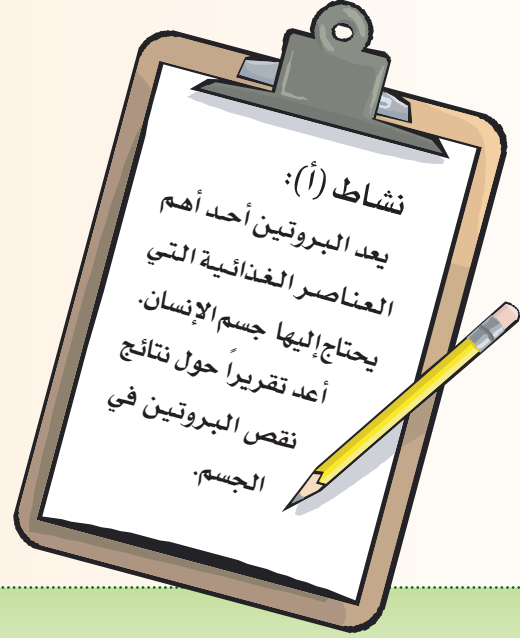
إنها طازجة و ذات جودة عالية

التنوع:

هناك أنواع كثيرة من الشطائر المميزة

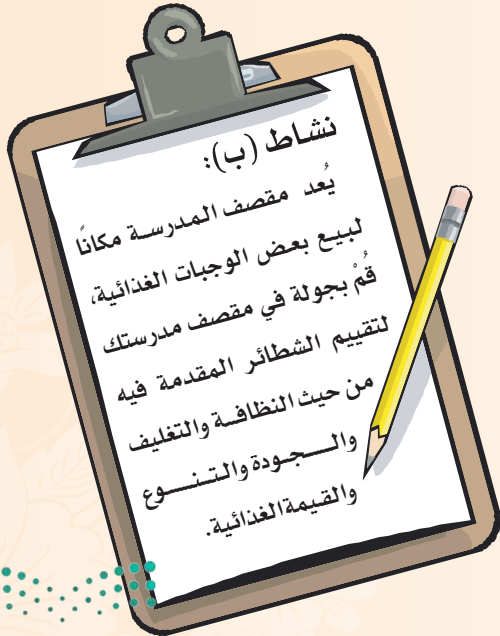
القيمة الغذائية:

إنها تتمتع بقيمة غذائية عالية فشكرا  
لكل من ساهم في إعدادها



## نشاط (أ):

يترك للطالب



# التطبيقات



## ١: صوب العبارات الآتية:

- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم. **يحتاج الطفل إلى البروتين لبناء أنسجتهم و نموهم**

- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم. **الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم**

- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول. **يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول**

- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر. **لا يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر**

- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة. **يتكون البروتين من الاحماض الامينية المرتبطة مع بعضها**

## ٢: علل ما يأتي:

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية. **جيد لاحتوائه على بروتين ذو قيمة حيوية عالية كما في البروتينات الحيوانية**

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر. **جيد لأنه أكثر فائدة للجسم**

٣- تنوع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال **جيد لتشجيعهم على تناولها**

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر. **جيد لزيادة رطوبتها وقيمتها الغذائية**

ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

٣

الشطائر الصغيرة  
تقدم مع الشاي في  
المناسبات.

رأي

✓

حقيقة



تضاف الخضراوات  
إلى شطائر اللحم؛ لزيادة  
القيمة الغذائية.

رأي



حقيقة

البروتين النباتي

منخفض القيمة الغذائية.

رأي

✓

حقيقة



يدخل البروتين في  
تركيب المواد المنظمة في  
الجسم، مثل: الأنزيمات.

رأي



حقيقة



يقبل الناس على  
الشطائر الحلوة أكثر من  
المالحة.

رأي



حقيقة



اقتراح عددًا من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

٤

ب- أختك في المنزل تُصرُّ على تناول الشطائر بحشوة  
الجبن فقط.

تنويع طرق إعداد الشطائر فيمكن  
إضافة الدجاج و الخضراوات  
الورقية لزيادة القيمة الغذائية

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.

يمكنه تناول البروتين النباتي  
مثل الخضراوات و البقول و  
المكسرات غير المملحة

٥: أمامك مجموعة من الصور لأغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.  
أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترتيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظلمة  
لتحصل على نوع من البقول:



٥



١١



٢



١

١ ر م ا ن  
٢ ب ص ل



٤



٩

٣ ع ن ب  
٤ د ج ا  
٥ ع س ل



١٠



٨



٣



٦



١٢



٧

الكلمة: .....العدس

ب- بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم هذا النوع من البقول غذائياً.

(( فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها  
وقثائها وفومها وعدسها وبصلها )) سورة البقرة  
الآية ٦١



## الوحدة الثانية الغذاء والتغذية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي- زميلاتي من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله -  
على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



# الوحدة الثالثة



## الأمن والسلامة

◀ السلامة المرورية في الطريق.





## أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلم في نهاية الوحدة أن:

- ١ يحدد مفهوم السلامة المرورية.
- ٢ يساهم في نشر الوعي بأهمية السلامة المرورية في الطريق.
- ٣ يقترح أفكاراً لزيادة التوعية المرورية لدى طلاب المدرسة.





# السلامة المرورية في الطريق

## المفاهيم الرئيسية:

- السلامة المرورية.
- التوعية.

تعد السلامة المرورية مطلباً ضرورياً للمحافظة على سلامة الفرد من خلال اتخاذ التدابير الوقائية للحد من الحوادث المرورية، بالإضافة إلى التوعية بأثار السرعة، والممارسات الأخرى التي تقود إلى الحوادث الخطرة والمميتة وطرق تفاديها والوقاية منها، كذلك السعي لتأصيل مبدأ السلامة بين أفراد المجتمع حتى تصبح ثقافة فكرية تسهم في تعزيز مفهوم المسؤولية بين مستخدمي الطريق.

## السلامة المرورية :

إن السلامة المرورية بمفهومها الواسع تهدف إلى تبني كافة الخطط والبرامج واللوائح المرورية، والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظاً على سلامة الأرواح والممتلكات وأمن البلاد ومقوماتها البشرية والاقتصادية.

## تذكر



- أن من الأهداف الإستراتيجية للتحول الوطني في القطاع الصحي:
- تعزيز السلامة المرورية التي تنعكس في الحد من الجوانب الثلاث الآتية:
- الوقيّات.
  - الإصابات والحوادث.
  - انتشار المخالفات الخطيرة.



## عناصر السلامة المرورية :



شكل (١)

## أولاً: المركبة



### وسائل السلامة في المركبة هي:

- ١- الإطارات.
- ٢- المصابيح، من حيث الوضوح واللون ومستوى الإضاءة .
- ٣- الإشارات الضوئية في المركبة الدالة على الانعطاف أوالتنبيه.
- ٤- المرايا العاكسة لكشف الطريق.
- ٥- المساحات.
- ٦- المكابح وفرامل الوقوف.
- ٧- أقفال الأبواب.
- ٨- إشارات الإنذار الصوتية والضوئية، كمؤشر الوقود والزيت والحرارة وعدّاد السرعة والبطارية الكهربائية.
- ٩- حزام الأمان.
- ١٠- مساند الرأس.
- ١١- مقاعد الأطفال.
- ١٢- الوسادة الهوائية.





## ما أهمية الفحص الفني الدوري للمركبات؟

زيادة الامن و السلامة على الطريق من خلال تقليل عدد الحوادث التي تقع لاسباب تتعلق بكفاءة عمل المركبات تحسين جودة الهواء من خلال تقليل كمية ملوثات الهواء

## ثانياً: الطريق



## وسائل السلامة في الطريق:

- 1- أنشأت حكومتنا الرشيدة شبكات طرق عالية المستوى والجودة في شتى أطراف البلاد.
- 2- التصميم والتخطيط الهندسي للطريق.
- 3- إضاءة الطريق.
- 4- صلاحية الطريق ومدى السلامة المرورية عليه كإزالة العوائق الطبيعية، مثل: الأتربة والرمال المتحركة.
- 5- أدوات تنظيم المرور، كالإشارات الضوئية على الطريق واللوحات الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.



## اذكر فائدة كل نوع من هذه اللوحات؟

**تقلل الحوادث ، الإرشاد في الطرقات ، تنظيم حركة المرور للسيارات**



## ثالثاً: السائق (العنصر البشري)

بما أن السائق هو العنصر الفعّال والمُحرك للعملية المرورية فلا بد من توفر عدة صفات في سائق المركبة:

- ١- العقل.
- ٢- سلامة الحواس.
- ٣- معرفة أنظمة وتعليمات المرور والتقيّد بها.
- ٤- التركيز أثناء القيادة.
- ٥- الإحساس بالمسؤولية.
- ٦- الإلمام بميكانيكا المركبة وصيانتها بشكل مستمر.

صفات  
سائق  
المركبة:

- ١- استخدام حزام الأمان.
- ٢- وجود مساند الرأس.
- ٣- الوسائل الخاصة، كالنظارات الطبية وحقبيّة الإسعافات الأولى والوسادة الهوائية.

وسائل  
السلامة  
الخاصة  
بالسائق:



إذا كنت سائقاً أو ماشياً، فمن الواجب عليك اتباع الإرشادات التي تساعدك على تأمين سلامتك وسلامة الآخرين في الطريق:

### أولاً: تعليمات السلامة المرورية للسائق:

- ١- القيادة في حدود السرعة المسموح بها.
- ٢- الالتزام بجميع قواعد المرور وأنظمتها، والتقيد بإشارات المرور الضوئية ولوحات الطريق الإرشادية والتحذيرية والتنظيمية.
- ٣- الوقوف دائماً عند معابر المشاة، ومنحهم أولوية العبور.
- ٤- عند اقترابك من أحد التقاطعات، اعمل على تخفيف السرعة وانتبه لوجود المشاة، وكذلك عند مرورك بالمدارس أو الملاعب أو في شوارع الأحياء السكنية.
- ٥- التركيز في القيادة وعدم الانشغال عن الطريق.
- ٦- القيادة بحرص شديد في الظروف المناخية المختلفة.
- ٧- استخدام حزام الأمان بشكل دائم للسائق والراكب.
- ٨- وضع الأطفال في المقاعد المخصصة لهم.



## أهمية حزام الأمان:

١- له دور هام في الوقاية من حالات الاندفاع والخروج خارج المركبة في حالة الاصطدام.

٢- يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم.

٣- يساهم في التقليل من اصطدام الأشخاص داخل المركبة بعضهم ببعض.

٤- يساهم في التقليل من نسبة حدوث الوفيات وتقليل الإصابات الخطيرة بإذن الله.



شكل (٢)



**ما دور الأسرة في توعية أبنائها بمبادئ السلامة في الطريق؟**

من خلال حرصهم الشديد على الالتزام بقواعد المرور و آدابه و نظامه الذي يعود بالخير على الفرد و المجتمع على حد سواء



## ثانياً: تعليمات السلامة المرورية للمشاة:



شكل (٣)

- ١- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.
- ٢- العبور من المسارات المخصصة للمشاة.
- ٣- الانتباه إلى أن المركبات في المسار الأبعد قد توقفت.
- ٤- يجب التركيز أثناء العبور وعدم الانشغال بالهاتف النقال.
- ٥- لا تترك الأطفال يعبرون الطريق وحدهم.

## تذكر

التقيد بقواعد السلامة عند ركوب الحافلة المدرسية، كالوقوف بنظام على الرصيف قبل الصعود وانتظار وقوف الحافلة تماماً.





### ثالثاً: تعليمات السلامة المرورية لسائق الدراجة:

- ١- تثبيت الخوذة الواقية للرأس قبل السير.
- ٢- عدم تحميل الدراجة بأحمال ثقيلة تعوق التحكم في قيادتها.
- ٣- عدم التعرج في المسافات الضيقة بين المركبات.
- ٤- عدم القيام بأعمال بهلوانية أثناء القيادة.
- ٥- التقيد بالسرعة المسموح بها حسب نوع الدراجة.
- ٦- الالتزام دائماً باستخدام جانب الطريق.



شكل (٤)



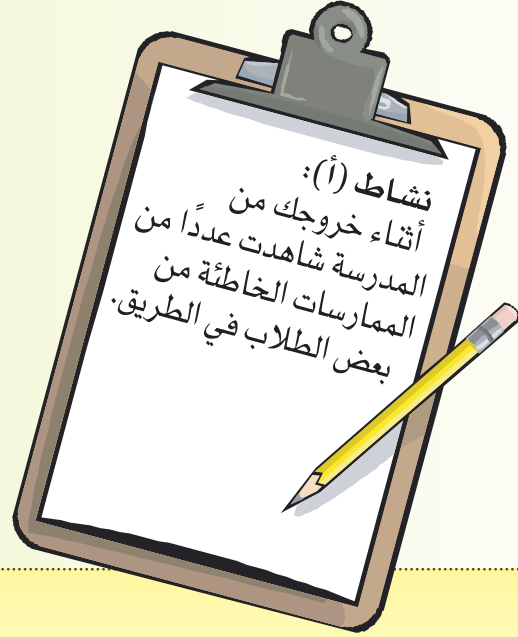
## نشاط (ب):

ممكن أن يقع حادث

و تصطم السيارة بسيارة

أخرى أو بحائط أو شجرة

أو في الرصيف



## نشاط (أ):

أ- دونها.

رمي الأوراق في الشارع

عبور الطريق دون الإلتفاف

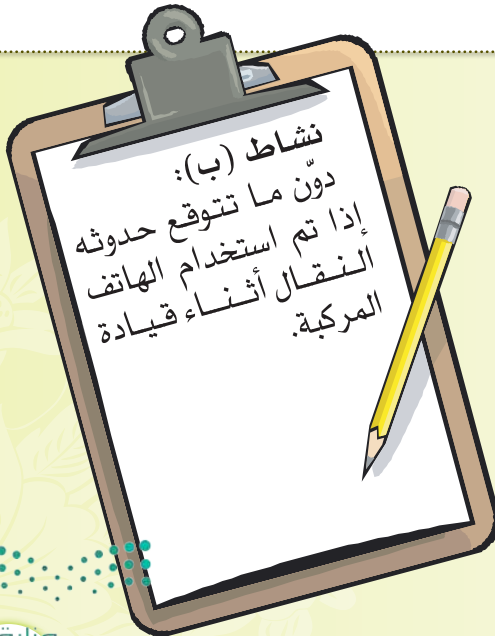
و الانتباه

ب- اقترح حلولاً لمعالجتها.

النصح و الإرشاد من قبل

المدرسة و المعلمين بشكل

مستمر



# التطبيقات



ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة فيما يأتي:

أ- عناصر السلامة المرورية هي: المركبة، العنصر البشري، الطريق. (✓)

ب- تستخدم اللوحات التحذيرية لتعريف السائق ومستخدمي الطريق بالأنظمة المرورية الواجب التقيد بها أثناء القيادة أو استخدام الطريق. (✓)

ج- يساهم حزام الأمان في تقليل الوفيات والإصابات الخطيرة بإذن الله. (✓)

د- يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج مخالف لنظام المرور. (✓)

٢ بالتعاون مع مجموعتك صمّم خريطة مفاهيم توضح فيها أسباب الحوادث المرورية.

يترك للطالب



دُون معنى اللوحات الآتية :



السلامة المرورية لطلبة المدارس



الحد الأقصى للسرعة ١٢٠



## ٤ : دُونْ بإيجاز أهمية ما يأتي:

أ- وجود حقيبة إسعافات أولية داخل المركبة.

منع التهاب الجروح ، المحافظة على حياة المصاب  
تعزيز الشفاء عن طريق توفير العلاج الاولي

ب- توفير مقاعد خاصة بالأطفال داخل المركبة.

يقلل من احتمالية تعرضه للأذى و الإصابات غير  
المقصودة نتيجة حوادث السيارات

## ٥ : أميز الإرشادات الخاصة بقيادة المركبة بوضع رقم (١)، والإرشادات الخاصة بالمشاة بوضع رقم (٢) فيما يأتي:

٢ السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة.


١ ربط حزام الأمان.

١ الوقوف دائماً عند معابر المشاة ومنحهم أولوية العبور.

١ استخدام المقاعد المخصصة للأطفال داخل المركبة.

٢ الحذر خلال السير بالأمكن المزدحمة بالمركبات.



كُلفت بإعداد حملة توعوية لطلاب مدرستك تحت شعار "سلامتك أولاً"   
صمّم شعاراً لهذه الحملة، وقم بنشره في مدرستك.

يترك للطالب



## الوحدة الثالثة الأمن والسلامة



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي- زميلاتي من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.

