

# الجزء الأول من المقرر

## الفهرس

المقدمة

٤

مفاتيح  
رموز الكتاب

٥

### الوحدة الأولى

## التوعية الصحية

١٠

أهداف الوحدة

١١

الغذاء الكامل والمتوازن

١٧

الوجبات السريعة

٢٢

المضافات الغذائية

٢٧

التطبيقات

٣١

هيا نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الثانية

## المهارات الحياتية

٣٤

أهداف الوحدة

٣٥

إدارة الذات

٤٢

التفكير الإيجابي

٤٩

التطبيقات

٥٢

هيا نتعلم لغة الإشارة

### الوحدة الثالثة

## المهارات الاجتماعية

٥٤

أهداف الوحدة

٥٥

التنمر الإلكتروني

٦٣

التطبيقات

٦٦

هيا نتعلم لغة الإشارة

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ٦٨ | أهداف الوحدة          |
| ٦٩ | البطاقة الإرشادية     |
| ٧٥ | تنظيف الملابس         |
| ٨٤ | التطبيقات             |
| ٨٧ | هيا نتعلم لغة الإشارة |

## الوحدة الرابعة

### العناية الملابسية

|    |                       |
|----|-----------------------|
| ٩٠ | أهداف الوحدة          |
| ٩١ | اللحوم والبقول        |
| ٩٣ | شطيرة الفلافل         |
| ٩٤ | شطيرة التونة          |
| ٩٦ | التطبيقات             |
| ٩٩ | هيا نتعلم لغة الإشارة |

## الوحدة الخامسة

### الغذاء والتغذية



# الوحدة الأولى



## التوعية الصحية

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

## أهداف الوحدة

**يُتوقع من الطالب 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 الرئيسية:

- النخلة الغذائية.
- الحصة الغذائية.

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

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

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

### تأثير التغذية غير المتوازنة

- عدم تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر.
- نقص العناصر الغذائية الضرورية.

### تأثير التغذية المتوازنة

تناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر.  
حصول الجسم على العناصر الغذائية الضرورية

### المجال

الصحة  
والمظهر

شحوب الوجه.  
ظهور الحبوب والتصبغات  
والهالات تحت العين.

- نضارة البشرة.
- صفاء الوجه وجماله.

صحة  
(إشراقه)  
الوجه

عدم القدرة على الانتباه والتركيز  
فترة طويلة.  
فقدان الجسم للنشاط والحيوية

- القدرة على الانتباه والتركيز فترة طويلة
- يتمتع الجسم بالنشاط والحيوية

الحيوية

## 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:



**فيتامينات وأملاح معدنية**

شكل (٢)



**بروتينات**

شكل (١)



**الماء**

شكل (٣)



**دهون**

شكل (٥)



**كربوهيدرات**

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 وصحي 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 مجموعة  
الخضار ومجموعة الفواكه، 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.

٤-

الإشارة لأهمية

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

٢-

توزيع الحصص

الغذائية للمجموعات الغذائية  
ومقدار الحصص من كل مجموعة  
وضعت في ساق النخلة.

٥-

إعداد بيان يوضح

الحصة الغذائية الموصى  
بها خلال اليوم الواحد في مختلف  
الوجبات المتناولة والموجودة في تصميم  
النخلة الغذائية.  
(حسب الجدول المرفق صفحة ١٥)



علّل: تقع مجموعة الحبوب والخبز  
في قاعدة سعف النخلة الغذائية.  
لأن الجسم يحتاج كمية كبيرة منها.



على ماذا يدل وجود الزيوت  
والسكريات في قمة النخلة الغذائية؟  
يدل على أن الجسم يحتاج كمية قليلة منها.

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 بما لا يقل عن ٦ أكواب.                                                                                                                                                                                                                                               |
| ٢ | مجموعة الحبوب والخبز     | ٦-١١      | ٢٥ جرام من الخبز (يعادل ربع رغيف من الخبز العربي متوسط الحجم).<br>شريحة خبز (توست).<br>نصف كوب من الحبوب أو الأرز أو المكرونة أو الهريس أو الشوفان أو البرغل أو الذرة.<br>٦ قطع بسكويت.<br>ربع كوب رقائق الذرة (كورن فليكس).<br>حبة متوسطة الحجم من البطاطا الحلوة أو البطاطس. |
| ٣ | مجموعة الخضار            | ٣-٥       | كوب من الخضار الطازج أو الورقي.<br>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).<br>٣ حبات متوسطة من التمر.<br>نصف كوب من عصير الفواكه.<br>نصف كوب من الفواكه المقطعة أو المجففة.                                                                                 |
| ٥ | مجموعة الحليب ومشتقاته   | ٢-٤       | كوب واحد من الحليب أو اللبن أو الزبادي.<br>٣ ملاعق طعام من الحليب البودرة.<br>شريحة واحدة من جبن الشرائح أو قطعة واحدة من جبن المثلثات أو المربعات.<br>ملعقة طعام من الجبن السائل - ملعقتا طعام من جبن فيتا أو شيدر أو اللبنة.                                                 |
| ٦ | مجموعة اللحوم والبقوليات | ٢-٣       | ٦٠-٩٠ جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك.<br>نصف كوب من البقول المطبوخة مثل الفول أو الحمص.<br>نصف كوب من البازلاء المجففة أو المطبوخة.<br>بيضة واحدة (متوسطة الحجم).<br>ملعقتان صغيرتان من زبدة الفول السوداني.                                                                 |
| ٧ | الزيوت والسكريات         | -----     | أقل كمية ممكنة من الزيوت والسكريات.                                                                                                                                                                                                                                            |

أن عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.



تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة.





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

الفطور

بيضة + شريحتين توست + حلقات خيار + كوب حليب محلي  
بملعة صغيرة عسل + برتقالة

الغداء

طبق سلطة خضراء + سمك مشوي + طبق أرز + ثمرة فاكهة

العشاء

كوب عصير + جبنة بيضاء + قليل من الخس والطماطم + ربع خبز

نشاط (ب):

- ورشة عمل في المدرسة تحت إشراف المرشد الصحي.
- الرسومات الصحية.
- الصحف المدرسية.
- الملصقات الحائطية.
- عمل برامج توعوية باستضافة من هم قائمون بالعمل في المجال الطبي



نشاط (أ):

يجب علينا تناول الفاكهة قبل الطعام لأنها سهلة الهضم فيمتصها الجسم سريعاً أما اللحوم فتتأخر عملية هضمها لذلك يُوصى بتناول الفاكهة قبل اللحوم ليستفيد منها الجسم.





# الوجبات السريعة

## المفاهيم الرئيسية:

- السعرات الحرارية.
- الأضرار.

لِمَ تنتشر السمنة بين المراهقين؟

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

لاهتمامهم بتناول الوجبات السريعة أكثر من الغذاء الصحي.

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 الرئيسة للسمنة.

لأن ما يتناولونه من غذاء يفتقر إلى العناصر الغذائية المفيدة للجسم.



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 عرض في وسائل الإعلام، وسرعان ما استلم مشعل الوجبة عبر التوصيل السريع، وتناولها أفراد العائلة وقال الأبناء لأهمهم: ما ألد هذا الطعام له نكهة وطعم مميز! 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.

نكهتها وطعمها المميز  
توفير وسائل التوصيل السريع  
تقديم هدايا و ألعاب مع الوجبات  
الترويج لها عبر وسائل إعلان جذابة



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

- الوجبات المقدمة: أن يكون إعدادها بطريقة صحية، مع توضيح كمية السعرات الحرارية.
- الدعاية والإعلان للمطعم: تقديم إعلان مشوق، جذاب، وجبات إضافية مجانية، أو تخفيض السعر.
- عوامل الجذب داخل المطعم: الاهتمام بالنظافة، الاهتمام بالترفيه، طريقة التقديم، الديكور.

### 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 مكملاتها

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؟

لأنهم قد لا يجتمعون مع بعضهم أثناء تناولها.

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

تقل البركة في الطعام ويقلّ الأُنس فيما بينهم.

تُشجع الألعاب المصاحبة للوجبات السريعة الأطفال على تكرار طلبها وتفضيلها.

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؟

تعرض الجسم للإصابة بالأمراض والسمنة.

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

رفع ضغط الدم وتأذي القلب والكلى وحبس الماء في الجسم.

تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية.  
ما تأثير ذلك على القيمة الغذائية؟

تقل القيمة الغذائية وقد تسبب أضرار صحية كبيرة.

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 وإعدادها.



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

أ- القيمة الغذائية: المنزلية: قيمتها الغذائية عالية، السريعة: قيمتها الغذائية منخفضة.

ب- القيمة الصحية: المنزلية: صحية، السريعة: غير صحية.

ج- القيمة الاقتصادية: المنزلية: موفرة للمال، السريعة: غير موفرة للمال.



## 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 البر 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 أبائهم هي ما يهمهم.



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

- صحياً: السمنة وأمراض القلب والجهاز الهضمي وغيرها.
- اجتماعياً: التفكك الأسري لعدم اجتماع أفراد الأسرة أثناء تناول الوجبة.
- نفسياً: الاكتئاب والإدمان على تناولها.

**تذكر**

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





#### نشاط (أ):

تعتبر الوجبات السريعة ضارة بالصحة حيث أنها تحتوي على نسب عالية من الدهون وكمية كبيرة من ملح الطعام ، كما أنها تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية لذلك يجب التقليل منها لأنها تضر أجسامنا ، وتعرضنا للإصابة بالأمراض الخطيرة.





# المُضافات الغذائية

## المفاهيم الرئيسية:

- المواد الحافظة.
- مضادات الأكسدة.

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

الإضافات التي تحسن اللون والطعم.

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

إضافة نكهات كالهيل واليانسون والفانيليا.

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

عن طريق إضافة المواد الحافظة إليها.

## المضافات الغذائية :



شكل (٨)

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)

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



شكل (١١)

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)

## 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: **الزعفران، البنجر، الكركم، الجزر**  
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.**  
**الآيس كريم، اللبن، الحلويات**  
**جميعها لا تحتوي على مواد تفيد الجسم.**

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 تعد أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.



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

ثالثاً: مضادات الأكسدة:

معلومة  
إثرائية

الأكسدة:

بعض التغيرات  
تحدث للأطعمة  
من حيث اللون  
والطعم والرائحة.



شكل (١٤)

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

رابعاً: مواد مُنكّهة:



شكل (١٥)

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

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.   | الشوكولاتة الخام | الألوان المضافة للحلوى  |
| مواد حافظة.   | الملح            | حمض السوربيك            |
| مضادات أكسدة. | الحمضيات         | أدوية مضادات التأكسد    |
| مواد مُنكّهة. | القرفة           | جلوتومات احادي الصوديوم |
| مواد مغذّية.  | الجيلاتين        | إضافة الحديد إلى الخبز  |

## تتسبب المضافات الصناعية في بعض الأضرار الصحية عند الإفراط في تناول الأغذية المضافة إليها

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.

استبدالها بأغذية تحتوي على إضافات طبيعية ، ومعدة في المنزل.

- كيف يحمي المستهلك نفسه من ضرر بعض المضافات الغذائية؟
- ١- شراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة البطاقة الإرشادية الموجودة على علبه 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.



اكتب على كل علبه رمزا لمضاف غذائي حسب استخدامه :



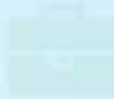
٣- مادة  
ملونة



٢- مادة  
حافظة



١- مضادة  
للأكسدة



### نشاط (ب):

- الأيس كريم يحتوي على مواد حافظة ومنكهة وملونة.
- الجبن المطبوخ يحتوي على مواد حافظة ومثبتة.
- الخضار المعلبة تحتوي على المواد الحافظة.



### نشاط (أ):

أتوقع تضرر أجسامنا بتلك الإضافات وإصابتنا بالعديد من الأمراض التي نحن في غنى عنها.





# التطبيقات



١: اقترح حلولاً للمشكلات الآتية:

- تقديم الطعام بطريقة جذابة.
- تنويع الطعام المقدم له.
- تنويع طرق إعداد الطعام.

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

- التقليل من كمية الطعام.
- زيادة النشاط البدني.

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

- إضافة منكهات طبيعية للطعام.
- إعداد الطعام بطرق مختلفة ولكن صحية.

ج- إخوتك 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:

١- مواد حافظة

مثل:

السكر

٢- مواد منكهة

مثل:

اليانسون

٣- مواد مغذية

مثل:

إضافة فيتامين د للحليب

### ٣: صوبُ المواقف الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات غذائية.

الصواب

التقليل من تناول الأطعمة المحتوية على مضافات.

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

الامتناع عن تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية لأنها مضرّة.

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

الصواب

التقليل من تقديم الخضراوات واللحوم المحمرة بالزيت للأطفال لأنها مضرّة.

### ٤: علل ما يأتي:

١- إضافة

المواد المضادة

للأكسدة للزيوت.

- لتأخير أو منع ظهور علامات الترنخ.
- حماية الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة.

٢- توحيد

أسماء المواد المضافة

بالرمز (E) والأرقام

التي بعده.

لسهولة التعرف عليها سواء  
كانت طبيعية أو صناعية.

٣- إضافة

المواد الحافظة

عند عمل الخبز.

لحفظه مدة أطول وحمايته  
من الفساد بسبب الفطريات.

## ٥: رَقَمُ الإِجاباتِ حسبَ تأثيرها في رأيك بحيث يكون (١) الأكثر تأثيراً و(٤) الأقل تأثيراً:

أ- أسباب إقبال المراهقين على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب الإصابة بسوء التغذية:



## ٦: اكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكاتير) الآتي:



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

**حدد ما يأتي:**

- أ- أهداف هذه المبادرة:
- تعزيز صحة وسلامة المستهلك وزيادة الوعي الغذائي لديه .
  - معرفة المستهلك كمية السعرات الحرارية في الوجبات والمشروبات التي يتم تقديمها .

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

تساعد المستهلك في اختيار الوجبات الغذائية المناسبة ذات المحتوى المنخفض من السعرات الحرارية، وتجنب الوجبات والمشروبات ذات المحتوى العالي من السعرات الحرارية.

## الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين 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.