



بحث عن الغذاء الصحي للطالب

بحث قصير جاهز للطباعة

الصفوف ٣ إلى ٥ الابتدائية

الاسم: _____

المدرسة: _____





مقدمة

الغذاء الصحي أساس النمو السليم للطلاب ونشاطه وتركيزه في المدرسة. في هذا البحث نتعرف على مفهوم الغذاء الصحي وأهم الأغذية المفيدة والعادات التي نتجنبها.

ما هو الغذاء الصحي؟

الغذاء الصحي هو الطعام الذي يعطي الجسم ما يحتاجه من طاقة وفيتامينات وبروتينات لينمو ويقوى ويبقى نشيطاً، مثل الخضار والفواكه والحليب والحبوب.

وجبة الإفطار

وجبة الإفطار أهم وجبة في اليوم؛ فهي تمنح الطالب طاقة للتركيز في المدرسة. أفطر كل يوم ولو وجبة خفيفة مثل الحليب مع التمر أو الشوفان.

أغذية مفيدة

الفواكه والخضروات الطازجة. الحليب ومشتقاته لتقوية العظام. البيض واللحوم والبقول لبناء الجسم. الماء بدلاً من المشروبات الغازية.

عادات خاطئة نتجنبها





- ★ الإكثار من الحلوى والشيبس. شرب المشروبات الغازية بدل الماء. إهمال
- ★ وجبة الإفطار. الأكل بسرعة دون مضغ جيد.

خاتمة

الغذاء الصحي يجعل أجسامنا قوية وعقولنا نشيطة. لنختر كل يوم طعاماً مفيداً، ونشرب ماء كافياً، فالصحة تاج على رؤوس الأصحاء.

معلومات إثرائية

يحتاج جسم الطالب إلى مجموعات غذائية رئيسية هي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن والماء. ويُنصح بتناول وجبة الإفطار قبل المدرسة لأنها تمد الدماغ بالطاقة اللازمة للتركيز في الحصص الأولى. أما الوجبات السريعة والمشروبات الغازية فبالإكثار منها يضعف التركيز ويضرّ بالأسنان والوزن.

نقاط مهمة

- ★ الحليب ومشتقاته مصدر غني بالكالسيوم الضروري لبناء العظام والأسنان.
- ★ الخضار والفواكه الملونة تمنح الجسم فيتامينات متنوعة؛ لذا يُنصح بجعل





★ نصف الصحن منها.

★ الماء أفضل مشروب للطلاب ويحتاج الجسم منه ستة إلى ثمانية أكواب يوميًا.

★ المكسرات والتمر وجبات خفيفة صحية تصلح للمدرسة.

أسئلة للمراجعة

★ عدد المجموعات الغذائية الرئيسية مع مثال لكل مجموعة.

★ لماذا تعد وجبة الإفطار أهم وجبة للطلاب؟

★ ما الضرر الصحي للإكثار من الوجبات السريعة؟

نشاط تطبيقي

سجل ما تأكله في يوم واحد، ثم صنف كل صنف في مجموعته الغذائية،
واكتب قرارات لتجعل غذاءك أصح غدًا.

