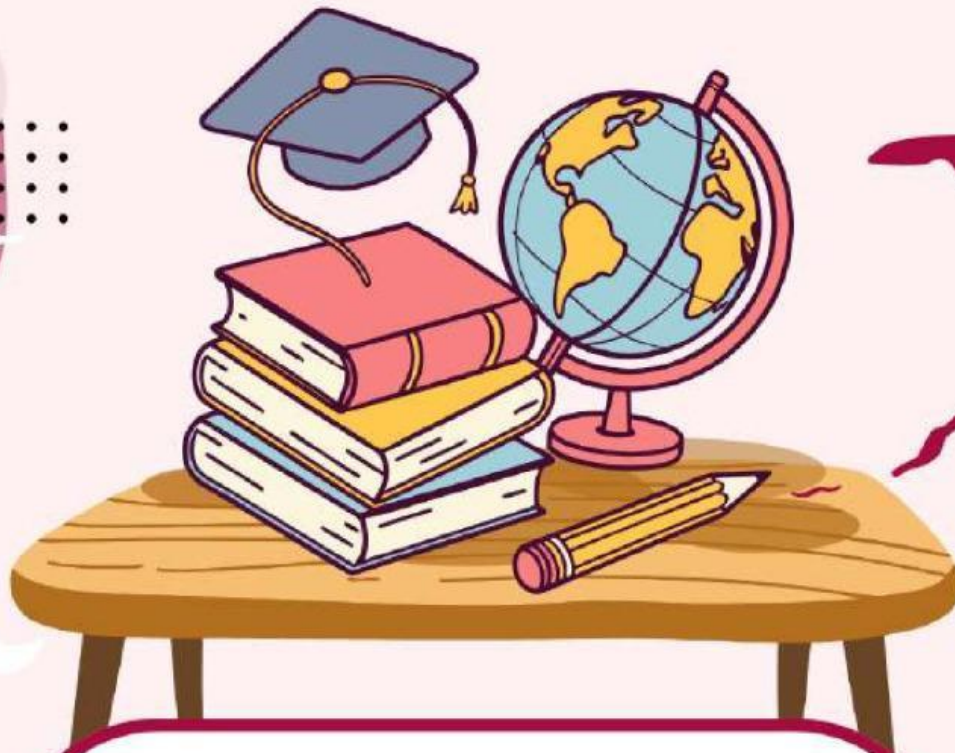


LKPD

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK



Nama :

Kelas :

Mata Pelajaran :

الدَّرْسُ السَّادِسُ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ

المفردات

مائدة – Meja makan	غذاء – Makanan
وزن الجسم – Berat badan	طاقة – Energi
يتناول/تناول – Mengonsumsi	حرارة – Panas
سusu – Susu	جسم – Tubuh
يشتمل – mencakup / meliputi	غرفة الأكل – Ruang makan
gandum – القمح	lemak – مادة دهنية
sayur-sayuran – الخضروات	jagung – الذرة
buah segar – الفاكهة الطازجة	mengikuti diet – اتباع الحمية
hidangan-hidangan – وجبات	memberi / menyediakan – يزود
roti – خبز	garam mineral – ملح معدني
kurma – تمر	minuman – مشروبات
hati (organ tubuh) – الكبد	makanan manusia – غذاء الإنسان
makanan-makanan – مأكولات	sarapan – فطور
aneka makanan – أطعمة	ikan – السمك
minuman – مشروبات	daging – اللحم

الدَّرْسُ السَّادِسُ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ

استمع! ثم اختر الإجابة الصحيحة في المربع!



- وَالْغِذَاءُ الصَّحِيحُ هُوَ الْغِذَاءُ الَّذِي يَشْتَمِلُ (1) عَلَى عِدَّةِ عَنَاصِرَ (2) ، وَهِيَ: إِيدْرُوكَارْبُون، وَبُرُوتِينَ، وَفَيْتَامِينَ، وَمِلْحُ مَعْدَنِيٍّ، وَمَادَّةٌ دُهْنِيَّةٌ.
- الْعُنْصُرُ الْأَوَّلُ: الإِيدْرُوكَارْبُون، وَهُوَ يُزَوِّدُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ وَالْحَرَارَةِ (3) ، وَمِنْ الْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةِ بِهِ: الْأُرْزُ، وَالْقَمْحُ (4)، وَالذَّرَّةُ (5) ، وَغَيْرُهَا.
- الْعُنْصُرُ الثَّانِي: الْبُرُوتِينَ، وَهُوَ عُنْصُرٌ مُهِمٌّ لِيُسَاعِدَ الْإِنْسَانَ عَلَى النُّمُو (6) وَمُقَاوِمَةِ الْأَمْرَاضِ.
- الْعُنْصُرُ الثَّلَاثُ: الْفَيْتَامِينَ، وَهُوَ مِنَ الْمَوَادِّ اللَّازِمَةِ لِإِصْلَاحِ الْخَلَايَا (7) الثَّلَاثَةِ، وَيُوجَدُ فِي الْخَضِرَوَاتِ، وَالْفَاكِهَةِ.
- الْعُنْصُرُ الرَّابِعُ: الْمِلْحُ الْمَعْدَنِيُّ، وَهُوَ ضَرُورِيٌّ (8) لِنُمُو الْجِسْمِ وَدَوَامِ الصِّحَّةِ، وَيُوجَدُ مَثَلًا فِي لَحْمِ الْغَنَمِ.
- الْعُنْصُرُ الْخَامِسُ: الْمَادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ (9) ، وَهِيَ مِثْلُ الإِيدْرُوكَارْبُونِ تُزَوِّدُ الْجِسْمَ بِالْحَرَارَةِ وَالطَّاقَةِ، وَتُوجَدُ فِي الْأَطْعِمَةِ (10) الَّتِي تَشْمَلُ الزَّيْتَ

الدَّرْسُ السَّادِسُ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ

صِلْ بين المفردات والتعريفات المناسبة بوضع الإجابة في شكل!

الإيدز وغاز بون

عَنَاصِرُ ضَرُورِيَّةٌ لِإِصْلَاحِ
الْخَلَايَا التَّالِفَةِ وَدَعْمِ الْمَنَاعَةِ

البُروتين

الإفراطُ في تَنَاوُلِ الطَّعَامِ
وَالشَّرَابِ

الفيتامين

مَصْدَرٌ رَئِيسِيٌّ لِلطَّاقَةِ
وَالْحَرَارَةِ فِي الْجِسْمِ

المِلْحُ المَعْدَنِيُّ

مَادَّةٌ مُهِمَّةٌ لِنُمُوِّ الْجِسْمِ
وَمُقَاوَمَةِ الْأَمْرَاضِ

الإسرافُ في
المأكولاتِ

عَنَاصِرُ مُهِمَّةٌ لِنُمُوِّ الْعِظَامِ
وَالْحِفَافِ عَلَى الصِّحَّةِ

الدَّرْسُ السَّادِسُ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ

اِمْلِ الْفَرَاعَاتِ بِالْكَلِمَاتِ مِنَ الصُّنْدُوقِ!

تَشْتَمِلُ الْفَاكِهَةُ الطَّازِجَةُ عَلَى.....

يَأْكُلُ حَسَنٌ كَثِيرًا فِجْسَمُهُ.....

يَشْتَمِلُ الْبَيْضُ وَالسَّمَكُ عَلَى.....

يَشْتَمِلُ الرُّزُّ وَالذُّرَّةُ عَلَى.....

يَأْكُلُ أَفْرَادُ الْأُسْرَةِ فِي.....

تَضَعُ أُخْتِي الْأَطْعَمَةَ عَلَى.....

سَمِينٌ

الْإِيدِرُ وَكَرْبُونٌ

- عُرْفَةُ الْأَكْلِ

الْمَطْبَخُ

الْمَائِدَةُ

الْفَيْتَامِينُ

الْبُرُوتَيْنِ

الدَّرْسُ السَّادِسُ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ

ضَعْ عِلَامَةً (✓) فِي الْعُمُودِ لِلْكَلِمَاتِ الْمَكْتُوبَةِ بِاللَّوْنِ الْأَحْمَرِ.

ظَرَفُ الْمَكَانِ

ظَرَفُ الزَّمَانِ

يَتَنَاوَلُ الطُّلَابُ الْفَطُورَ فِي الْمَقْصَفِ صَبَاحًا

يَتَنَاوَلُ أَعْضَاءُ الْأُسْرَةِ الْغَدَاءَ ظَهْرًا

إِنْتَظَرْتُ صَدِيقِي سَاعَةً

يُشْرِحُ الْأُسْتَاذُ الدَّرْسَ أَمَامَ الْفَصْلِ

تَقَعُ غُرْفَةُ الْأَكْلِ جَانِبَ الْمَطْبَخِ

تُعَرِّدُ الطُّيُورُ فَوْقَ الْأَشْجَارِ فَجْرًا

الدَّرْسُ السَّادِسُ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ

التدريبات

1. ما المَعْنَى العامُّ لِكَلِمَةِ “الغِذَاءُ الصِّحِّيُّ”؟

- A. الطَّعَامُ الكَثِيرُ
- B. الطَّعَامُ الَّذِي يَشْتَمِلُ عَلَى عُنَاصِرٍ مُفِيدَةٍ
- C. الطَّعَامُ الغَالِي
- D. الطَّعَامُ السَّرِيعُ

2. أَيُّ مِمَّا يَلِي غَنِيٌّ بِالْإِيدِرُوكْرِ بُون؟

- A. اللَّحْمُ
- B. الرُّزُّ
- C. البَيْضُ
- D. اللَّبَنُ

3. أَيُّ الطَّعَامِ ذُكِرَ فِي النَّصِّ أَنَّهُ غَنِيٌّ بِالْبُرُوتَيْنِ؟

- A. السَّمَكُ
- B. التُّفَّاحُ
- C. الخُبْزُ
- D. العِنَبُ

الدَّرْسُ السَّادِسُ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ

التدريبات

4. مِنْ أَيْنَ يَحْصُلُ الْإِنْسَانُ عَلَى الْفَيْتَامِينَ؟

- A. مِنَ الزُّبْدَةِ فَقَطْ
- B. مِنَ الْخَضِرَوَاتِ وَالْفَاكِهَةِ
- C. مِنَ الْمَاءِ
- D. مِنَ الْمِلْحِ

5. مَاذَا يَنْصَحُ النَّصُّ أَنْ لَا يَفْعَلَهُ الْإِنْسَانُ؟

- A. أَنْ يَأْكُلَ الْخَضِرَوَاتِ
- B. أَنْ يَشْرَبَ اللَّبَنَ
- C. أَنْ يُسْرِفَ فِي الْمَأْكُولَاتِ وَالْمَشْرُوبَاتِ
- D. أَنْ يَأْكُلَ الْفَاكِهَةَ