

الاسم:	التاريخ:	الصف العاشر الشعبة:
ملاحظات المعلم:		المادة: الدراسات الاجتماعية
التوجيهات: أخلاقية: الحياه المعتدله		

اقرأ التالي من كتاب التربية الاخلاقيه ثم أجب :

أنت نتاج ما تأكل

كلما زاد الطعام غير الصحي الذي تتناوله، تدهورت صحتك. أمر منطقي، أليس كذلك؟ ولا يتعلق الأمر بنوع الطعام الذي تأكله فحسب، بل بكمية هذا الطعام أيضًا. فحينما تتناول طعامًا صحيًا، فإنك تقدم لجسدك وعقلك القدر المناسب من الطاقة التي يحتاجان إليها ليعملا بكفاءة أما إذا تناولت طعامًا غير صحي، فإن الجسم لا يحصل على القدر الصحيح من الطعام أو أنواع المواد الغذائية التي يحتاج إليها، ومن هنا تبدأ مشاكله.

والطعام الصحي لا يقتصر على تناول أغذية متوازنة توازنًا صحيًا فحسب، بل يتعلق أيضًا بعدم الإفراط من أنواع معينة من الطعام ففي كثير من البلدان، تكون كمية الدهون المشبعة التي يتناولها الناس زائدة للغاية وهذه الدهون المشبعة تحتوي على سعرات حرارية مرتفعة وهي موجودة في القشطة، والكعك، واللحوم المصنعة، والخبز، والزبدة، والحليب كامل الدسم ويشير خبراء الصحة إلى أن الإفراط في تناول الدهون المشبعة قد يؤدي إلى زيادة الكوليسترول، مما يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

وفي كثير من البلدان، يأكل الناس وجبات غذائية تحتوي على الكثير من السكر. يمكن أن يوجد السكر في الحبوب، والحلويات، والشوكولاتة، والمشروبات الغازية، والكاتشب، والفاكهة وتقليل كمية السكر في طعامك يمكن أن يحسّن من نظامك الغذائي على سبيل المثال، فكر في شرب المياه، بدلًا من المشروبات الغازية، وقلل من الشوكولاتة.

1-يتمثل مفهوم الغذاء الصحي في :

(تناول غذاء غير متوازن - تناول غذاء متوازن فقط - تناول غذاء متوازن يخلو من السعرات)

2-من الآثار السلبية لتناول الغذاء غير الصحي :

(الطاقة الايجابية - الدافعية نحو العمل - لا يحصل الجسم على القدر المناسب من الطاقة

3- يطلق عليها العلماء مصطلح (السم البطئ) وهي عبارة عن السعرات الحرارية الزائدة:

(الدهون المشبعة - الفاكهة - الاملاح المعدنية)

4-من امثلة الامراض المتوقعة الاصابه بها نتيجة الغذاء غير الصحي :

(السمه - السكر - امراض القلب - جميع ما سبق)