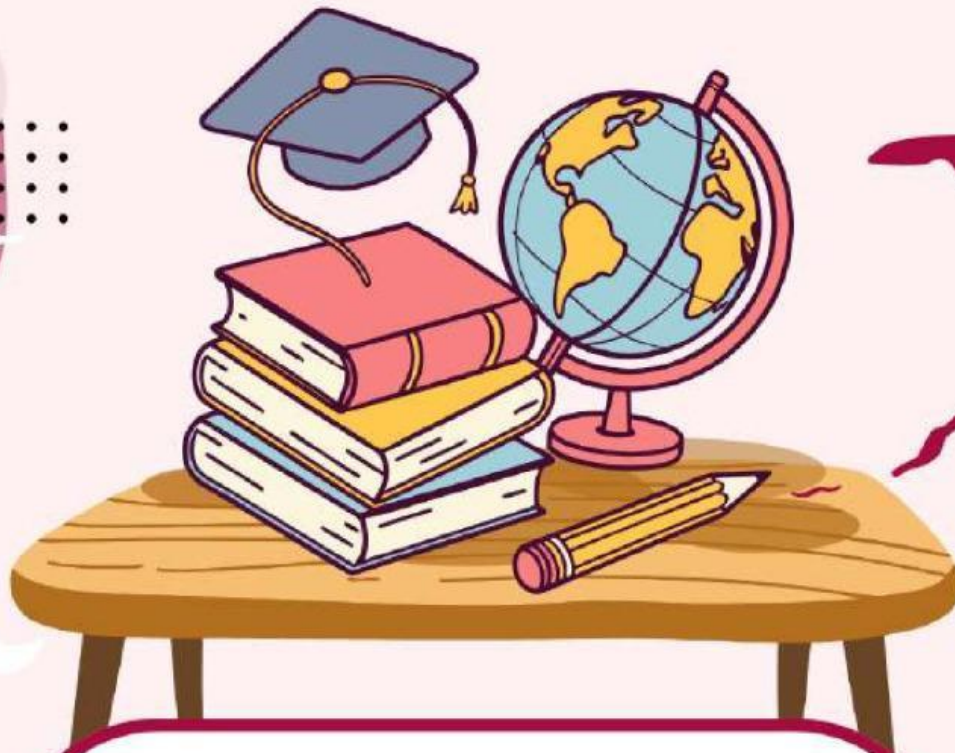


LKPD

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK



Nama :

Kelas :

Mata Pelajaran :

الدَّرْسُ السَّادِسُ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ

المفردات

غذاء – Makanan	مائدة – Meja makan
طاقة – Energi	وَرَنُ الجِسم – Berat badan
حرارة – Panas	يَتَنَاوَلُ/تَتَنَاوَلُ – Mengonsumsi
جسم – Tubuh	حَلِيب – Susu
عُرْفَةُ الأَكْلِ – Ruang makan	يَشْتَمِلُ — mencakup / meliputi
مادَّة دُهْنِيَّة — lemak	القَمْح — gandum
الذُّرَّة — jagung	الخَضَرَوَات — sayur-sayuran
اتِّبَاع الحَفِيَّة — mengikuti diet	الفَاكِهَة الطَّازِجَة — buah segar
يُزَوِّدُ — memberi / menyediakan	وَحَبَات — hidangan-hidangan
مِلْح مَعْدِنِي — garam mineral	خُبْز — roti
مَشْرُوبَات - minuman	كُرْمَة kurma
غذاء الإنسان — makanan manusia	الكَبِد — hati (organ tubuh)
فَطُور — sarapan	مَأْكُولَات — makanan-makanan
السَّمَك — ikan	أَطْعَمَة — aneka makanan
لَحْم — daging	مَشْرُوبَات — minuman

الدَّرْسُ السَّادِسُ الطَّعَامُ وَالشَّرَابُ

استمع! ثم اختر الإجابة الصحيحة في المربع!



- وَالْغِذَاءُ الصَّحِيحُ هُوَ الْغِذَاءُ الَّذِي يَشْتَمِلُ (1) عَلَى عِدَّةِ عَنَاصِرَ (2) ، وَهِيَ: إِيْدُرُوْكَارْبُون، وَبُرُوْتَيْن، وَفَيْتَامِين، وَمِلْحُ مَعْدَنِيّ، وَمَادَّةٌ دُهْنِيَّةٌ.
- الْعُنْصُرُ الْأَوَّلُ: الإِيْدُرُوْكَارْبُون، وَهُوَ يُزَوِّدُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ وَالْحَرَارَةِ (3) ، وَمِنْ الْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةِ بِهِ: الْأُرْزُ، وَالْقَمْحُ (4)، وَالذَّرَّةُ (5) ، وَغَيْرُهَا.
- الْعُنْصُرُ الثَّانِي: الْبُرُوْتَيْن، وَهُوَ عُنْصُرٌ مُهِمٌّ لِيُسَاعِدَ الْإِنْسَانَ عَلَى النُّمُو (6) وَمُقَاوِمَةِ الْأَمْرَاضِ.
- الْعُنْصُرُ الثَّلَاثُ: الْفَيْتَامِين، وَهُوَ مِنَ الْمَوَادِّ اللَّازِمَةِ لِإِصْلَاحِ الْخَلَايَا (7) الثَّلَاثَةِ، وَيُوجَدُ فِي الْخَضِرَوَاتِ، وَالْفَاكِهَةِ.
- الْعُنْصُرُ الرَّابِعُ: الْمِلْحُ الْمَعْدَنِيّ، وَهُوَ ضَرُورِيٌّ (8) لِنُمُوِّ الْجِسْمِ وَدَوَامِ الصِّحَّةِ، وَيُوجَدُ مَثَلًا فِي لَحْمِ الْغَنَمِ.
- الْعُنْصُرُ الْخَامِسُ: الْمَادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ (9) ، وَهِيَ مِثْلُ الْإِيْدُرُوْكَارْبُون 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

يُشْرَحُ الْأُسْتَاذُ الدَّرْسَ أَمَامَ الْفَصْلِ

تَقَعُ غُرْفَةُ الْأَكْلِ جَانِبَ الْمَطْبَخِ

تُعَرِّدُ الطُّيُورُ فَوْقَ الْأَشْجَارِ فَجَرًا

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 النِّصِّ 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