

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها
- 



المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية والأسرية

الصف الخامس الابتدائي

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين



وزارة التعليم  
Ministry of Education  
2025 - 1447

طبعة ١٤٤٧ - ٢٠٢٥

٢) المركز الوطني للمناهج، ١٤٤٦هـ

المركز الوطني للمناهج

المهارات الحياتية والأسرية - الصف الخامس الابتدائي - غير مجزأ./

المركز الوطني للمناهج. - الرياض، ١٤٤٦هـ

٢١٠ ص؛ ٢١ x ٢٥,٥ سم

رقم الإيداع: ١٦٧١٢ / ١٤٤٦

ردمك: ٤-١٥ - ٨٥٣٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



[ien.edu.sa](http://ien.edu.sa)

أعضاءنا المعلمين والمعلمات، والطلاب والطالبات، وأولياء الأمور، وكل مهتم بالتربية والتعليم؛

يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



[fb.ien.edu.sa](https://fb.ien.edu.sa)



وزارة التعليم

Ministry of Education

2025 - 1447

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الوحدة الخامسة

هـ

فدائي



أصناف  
وجبات صحية  
خفيفة

الوجبات الصحية  
الخفيفة

غذائي

أهميتها

أوقاتها

## أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة:

- أن يكون وجبة صحية خفيفة.
- أن يلخص القيمة الغذائية لوجبة صحية خفيفة.
- أن يقترح أفكاراً متنوعة لشطائر صحية خفيفة.
- أن يعد بعض الوجبات الصحية الخفيفة والمفيدة.





# الوجبات الصحية الخفيفة

غذائي



تناولت فطوري الساعة ٦ صباحًا .

أكلت: + +

تناولت عشاءي الساعة ٨ مساءً .

أكلت: **حساء + سلطة**  
**خضروات + خبز**

تناولت وجبة خفيفة الساعة ١٠ صباحًا .

أكلت: **تفاح + شطيرة +**  
**عصير برتقال لبنة**

تناولت وجبة خفيفة الساعة ٦ مساءً

أكلت:  
**شرايح التفاح + زبدة الفول**  
**السوداني + الحليب**

تناولت غذائي الساعة ٢ بعد الظهر .

أكلت:



أمامك وجبات غذائية صحية أكمل الناقص منها بالصُّورِ أو بالرَّسَمِ .

## المفاهيم الرئيسية

- الوجبة .
- الطاقة .

يحصل الجسمُ على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتناولها الشخص يوميًا، يتخللها وجبات خفيفة تُعدُّ جزءًا من الطعام اليومي للصغار؛ لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية.



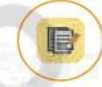
« إن الوجبات الخفيفة تمدُّ الأطفال يوميًا حتى سن العاشرة بمقدار ٢٣٪ من السُّعرات الحرارية، و ٢٠٪ من البروتين، و ٣٣٪ من الدهون، و ٤٠٪ من الكربوهيدرات .

تستيقظ صباحاً، وتحتاج إلى تناول وجبة تمنحك طاقة؛ لتبدأ يومك بنشاط. **موقع مادنتري**

فما هذه الوجبة؟ وضح ذلك. **الإفطار وهي أهم وجبة في الوجبات اليومية لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط.**

• اذكر ما تناولته أمس في وجبة الصباح.

**البيض + خبز + كوب الحليب + تفاح.**



« الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ ليتمكن من أداء العبادات والأنشطة البدنية اليومية. »

## نشاط (١)



اذكر أوجه الشبه والاختلاف بين الوجبة الرئيسة والوجبة الخفيفة.

الوجبة الخفيفة

الوجبة الرئيسة

أوجه الشبه

- ١- حسب حاجة الفرد ٢-٣ مرات باليوم
- ٢- كميتها تكون متوسطة
- ٣- غنية بالفيتامينات
- ٤- ليس لها موعد ثابت

كلاهما يمدان الجسم بالطاقة والفيتامينات  
الازمة لصحة الجسم

- ١- ثلاث مرات باليوم
- ٢- تكون وجبة مشبعة وغنية بالعناصر الغذائية
- ٣- تكون بمواعيد ثابتة

## نشاط (٢)

استطلع آراء الطُّلاب في المدرسة حول المنتجات التي تُباع في المقصف المدرسي من حيث احتوائها على عناصر غذائية مفيدة للجسم.



« إن الأغذية المحفوظة تحمل بطاقة تُبين محتوياتها، لذا يحسُن بنا دومًا أن نعرف حقيقة ما نأكله. »



### نشاط (٣)

استعن بالمنظم الآتي لتدوين النتائج المترتبة على الاستمرار بتناول المُسَلِّيَّاتِ كشرائح البطاطس والحلوى بين الوجبات:



#### النتيجة

الإدمان على هذه الوجبات /  
زيادة في الوزن / مشاكل  
صحية

#### السبب

تناول المسليات كشرائح  
البطاطس والحلوى بين  
الوجبات



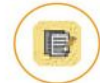
الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية تحتوي على مادة الكافيين التي تُسرِّع من ضربات القلب وتؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام. وقد اتفق الأطباء على أن هذه المشروبات غير مفيدة للصحة لمن هم في سنك.



## نشاط (٤)

متى تتناول الوجبة الخفيفة؟ وضح ذلك.

نتناول الوجبة الخفيفة بين الوجبات الرئيسية على أن  
تكون قبل الوجبة الرئيسية بساعتين على الأقل.



تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف نوعها أو حشواتها إذا كانت شطائر.

● ضع علامة (✓) عند الوجبات الخفيفة المفيدة، وعلامة (✗) عند الوجبات الخفيفة غير المفيدة، مع توضيح السبب:

السبب	غير مفيدة	مفيدة	الوجبة
ملينة بالسكر	✗		
تحتوي على الفيتامينات التي تقي من الأمراض		✓	
تحتوي على الكالسيوم والفيتامينات وتعطي طاقة للجسم		✓	
ملينة بالسكر والألوان الصناعية والمواد الحافظة	✗		
تحتوي على الفيتامينات التي تقي من الأمراض		✓	

الوجبة الصحية الخفيفة: إن تناول أطعمة تحتوي على نسبة عالية من السكر سيزودك بكميات كبيرة من الطاقة، إلا أنها تنخفض بشكل سريع، مما يجعلك تشعر بالنعاس والتعب والحمول، ويؤثر سلباً على مستويات تركيزك. لذا عليك اختيار وجبات خفيفة صحية وسهلة التحضير كالفواكه الطازجة أو المجففة والتمر والمكسرات وشطائر زبدة الفول السوداني وغيرها من الأصناف الصحية.

### نشاط (٥)

أحد الطلاب يتناول الحلويات وشرائح البطاطس بكثرة في أثناء وقت الفسحة، برأيك ما النصيحة المناسبة التي تقدمها له؟  
النصيحة: **أنصح بتناول وجبات خفيفة مغذية غنية بالعناصر الغذائية مثل سلطة الفواكه أو الخضار وأن يقلل من السكريات للمحافظة على صحته.**



## أصناف من الوجبات الصحية الخفيفة

غذائي

### شطائر زبدة الفول السوداني بالموز

#### المقادير:

- زبدة فولٍ سوداني ناعمةٍ أو خشنةٍ ( حسب الرغبة ).
- موزٌ مقطّعٌ شرائحٍ رفيعةٍ .
- ملعقةٌ عسلٍ .
- رقائق الشوكولاتة الداكنة ( حسب الرغبة ).
- خبزٌ شرائحٍ ( توست ) أسمر أو أبيض ( حسب الرغبة ).

#### الطريقة:



- ١ تُدهنُ شرائحُ الخبزِ بطبقةٍ من زبدة الفول السوداني .
- ٢ تُرتّبُ شرائحُ الموزِ مع إضافة العسلِ و رقائق الشوكولاتة .
- ٣ تُغطّى بشريحةٍ أخرى من الخبزِ وتُقدّم .

## نشاط (١)



قدم أفكاراً مبتكرةً لشطائرٍ صحيةٍ مناسبةٍ لوجبةٍ خفيفةٍ ومفيدةٍ.  
**شطائر اللبنة والزعر - شطائر المربي - شطائر الجبن والزيتون.**



يُعدُّ خبز البُرّ أفضلَ في قيمتهِ الغذائيةِ من الخبزِ الأبيضِ؛ لأنه يُحضَّرُ من دقيقِ القمحِ الكاملِ الغنيِّ بالأليافِ ومصدرًا جيّدًا لمجموعَةِ فيتاميناتِ (ب) المهمّةِ للجسمِ.

## شرائح التفاح بالمكسرات وزبدة الفول السوداني

### المقادير:

- تفاح أحمر أو أخضر ( حسب الرغبة ) .
- زبدة الفول السوداني ناعمة أو خشنة ( حسب الرغبة ) .
- مكسرات متنوعة ( اللوز، الفستق، الفول السوداني، الجوز، البندق، الكاجو .. ) ( حسب الرغبة ) .
- رقائق الشوكولاتة الداكنة .

### الطريقة :



- ١ يُقَطَّعُ التفاحُ إلى شرائحَ بسماكة ٢/١ سم .
- ٢ تُدهنُ بطبقةٍ من زبدةِ الفول السوداني .
- ٣ تُضافُ المكسراتُ ورقائقُ الشوكولاتة .
- ٤ تُرتَّبُ في طبقٍ مناسبٍ للتقديم .

## الشوفانُ المحمصُ بالمكسرات (جرانولا)

### المقادير:

- كوبٌ من الشوفان ( حبة كاملة ) .
- ربعُ كوبٍ من العسل .
- ربعُ كوبٍ من زيتِ جوز الهند .
- مكسراتٌ متنوعةٌ ( اللوز، الفستق، الجوز، الكاجو .. ( حسب الرغبة ) .
- ملعقتانٍ من جوز الهند .
- ملعقتانٍ من التوت البري المجفف .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٍ من القرفة .
- نصفُ ملعقةٍ صغيرةٍ من الفانيليا .
- رشّةٌ ملح .
- علبةٌ لبنٌ زبادي .

### الطريقة:



- 1 يُضافُ الشوفانُ والمكسراتُ وجوزُ الهندِ والملحُ والقرفةُ والفانيليا في وعاءٍ عميقٍ .
- 2 يُضافُ زيتُ جوز الهندِ والعسلُ وتُمزجُ المكوناتُ جيّداً .
- 3 تُفردُ طبقةٌ رقيقةٌ من المكوناتِ في صينيةٍ خبزٍ مناسبةٍ .
- 4 تُخبزُ في فرنٍ مسبقٍ التسخينِ ومتوسطِ الحرارة، حتى تكتسبَ اللونَ الذهبي .
- 5 يُضافُ التوتُ المجففُ ويُخلطُ مع المكوناتِ .
- 6 تحفظُ في إناءٍ زجاجيٍّ مناسبٍ ومحكمِ الإغلاقِ -بعد أن تبرد-، لاستخدامه وقت الحاجة .
- 7 للتقديم: يُضافُ اللبنُ الزباديُّ في طبقِ التقديمِ المناسبِ وفوقهُ مقدارٌ من الشوفانِ بالتوتِ والمكسراتِ .



## نشاط (٢)

اقترح أصنافاً لوجبات خفيفة صحية واعرضها أمام الطلاب .  
**تفاح مع زبدة الفول السوداني، المكسرات غير  
المملحة، الفشار، الخضروات النيئة مع الزبادي.**



## تطبيقات عامة

١ اختر الإجابة الصحيحة:

أ نتناول يوميًا:

وجبة واحدة

وجبتين

ثلاث وجبات

ب تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على:

شاي وقهوة

مشروبات غازية

فاكهة وخضراوات

ج أهم الوجبات اليومية:

الفطور

الغداء

العشاء

## تطبيقات عامة

٢ علل :

- أ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل .  
**لنتخلص من بقايا الطعام حول الأسنان حتى لا تسبب التسوس.**
- ب معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن .  
**لأنها تحتوي على سكريات وطاقة حرارية عالية.**
- ج خبز البر أفضل من الخبز الأبيض .  
**لأنه غني بالفيتامينات والمعادن والبروتينات.**



## تطبيقات عامة

٣ ساعد فراسًا في وضع الرقم المناسب ليكون رأيًا في شطائر الوجبات السريعة:

٣ كما أنها عامل مهم في الإصابة بالأمراض.

٢ تفقد قيمتها الغذائية نتيجة حفظها لفترات طويلة.

٥ نتيجة كثرة تناول هذه الوجبات.

١ أرى أن شطائر الوجبات السريعة.

٤ وقد أصيب أحد الأقارب بالسمنة الشديدة.



## تطبيقات عامة

٤ اكتب الحروف الناقصة في الشكل الآتي:

١ أفقي



١ أفقي: ف ط ي ر ة  
و

٢ أفقي



٢ أفقي: ز ر ا  
ك

٣ أفقي



٣ أفقي: ه ت ا ل و ك ش  
ي

٤ أفقي



٤ أفقي: ز ب خ  
ي

٥ أفقي



٥ أفقي: ت  
ق ه و ة  
ن

٦ أفقي



١ رأسي



٢ رأسي



٣ رأسي



٤ رأسي



٥ رأسي



## تطبيقات عامة

٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي:

أ (الدونات والكوكيز) يمكن أن تكون وجبة خفيفة وصحية.

لأن بها طاقة حرارية عالية وسكريات ضارة.

ب تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف نوعها وحشوتها.

ج وجبة العشاء أهم وجبة في اليوم.

وجبة الفطور.

د الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة.

الشوكولاتة الداكنة أكثر فائدة.



## وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الإِشَارَةِ بِشَغَفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط ١.