**أولاً: القراءة والاستيعاب**

**مفهوم الغذاء المتوازن**

**الغذاء المتوازن**:

 يُعرَّف الغذاء المتوازن على أنّه الغذاء الذي يُزوّد جسم الإنسان بمختلف العناصر الغذائيّة الأساسيّة من فيتامينات ومعادن والتي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه بالشكل الصحيح، وبناء الخلايا، والأنسجة، والأعضاء؛ حيث أنّ تناول غذاء غير متوازن ويفتقد بعض العناصر الغذائيّة من الممكن أن يؤثّر في صحة الإنسان، ويسبّب بعض المشاكل الصحيّة، كقلّة الطاقة، والشعور بالتعب، وقد تصل إلى مضاعفات أكبر كضعف النمو، ويجب أن يحتوي الغذاء المتوازن على أغذيةٍ بحصصٍ مناسبةٍ من مختلف المجموعات الغذائيّة، كما يجب أن تكون مكوناته من السعرات الحرارية مناسبةً للجسم، ومن جهةٍ أخرى فإنّ الغذاء المتوازن يجب ألّا يحتوي إلّا على كمياتٍ قليلةٍ من الأغذية المُصنّعة، ومن العناصر التي يمكن أن تسبب الضرر كالسكر، والصوديوم، والدهون المشبعة، ويجدر الإشارة إلى أن النظام الغذائي الصحيّ قد يختلف من شخص إلى آخر وفق الحاجة.

 **مكونات الغذاء المتوازن**

 إنّ الطريقة الصحيحة للحصول على غذاء متوازن هي أن يتناول الإنسانُ أطعمةً مختلفةً من المجموعات الغذائيّة الخمسة بشكلٍ يوميّ؛ حيث تحتوي كلُّ مجموعةٍ على عناصر غذائيّة مهمّة للصحة، ومن الجدير بالذكر أنّ الكميّات المناسبة من كلّ مجموعةٍ تختلف اعتماداً على الكثير من العوامل، مثل كون الشخص في مرحلة نمو، أو في حال الحمل والرضاعة، ووفق درجة النشاط البدنيّ للشخص، وتُعدّ المجموعات الغذائيّة التالية هي المكونات الأساسية للغذاء المتوازن: **الخضار والبقوليات**: والتي تحتوي على الكثير من المعادن، والفيتامينات، بالإضافة إلى الألياف الغذائيّة، ويُنصح بتناول الخضار وهي طازجة، فذلك أكثر صحّة، وهو الطريقة الأمثل للحصول على عناصرها الغذائيّة، وبالرغم من ذلك فإنّ بعض أنواع الخضار تزوّد الجسم بالعديد من الفوائد عند طهيها، وعادةً ما تحتوي الخضار الورقيّة الخضراء على كميات أكبر من العناصر الغذائيّة، لذلك فإنّه من الممكن تناولها مع كل وجبة، ومن الجدير بالذكر أنّ الحصة الواحدة من هذه المجموعة الغذائيّة تعادل كوباً من الخضار والبقوليات الطازجة، أمّا إذا كانت مطهوّة فالحصة تعادل نصف كوب، ويحتاج الأشخاص فوق سن التاسعة من خمس إلى ست حصص في اليوم.

 **الفواكه:** وهي تعتبر من الأطعمة الغنيّة بالسكريات الطبيعيّة، والمعادن، والفيتامينات، والألياف الغذائيّة، ويُنصح بتناول الفواكه في مواسمها للحصول على عناصرها المغذّية، كما يجب على الأشخاص المصابين بالسكري اختيار أنواع الفواكه قليلة السكريات؛ كالخوخ والحمضيات، ومن ناحيةٍ أخرى فإنّ الأفوكادو والشمام يعدّان خياراً مناسباً للأشخاص الذين يريدون تقليل كمية الكربوهيدرات في غذائهم، ومن الجدير بالذكر أنّ حبّتين من الفواكه يوميّاً حصة مناسبة للأشخاص فوق عمر التسع سنوات، ويُفضّل التقليل من تناول عصائر الفواكه؛ حيث إنّها لا تحتوي على الألياف، ومن الممكن أن تسبّب الضرر في مينا الأسنان بسبب حموضتها العالية، كما يُنصح بتناول كميات قليلة من الفواكه المجفّفة بسبب محتواها العالي من السكر.

 **الحبوب**: تشمل مجموعة الحبوب على الأرز البني، والخبز الكامل، والشعير، والحنطة السوداء، وحبوب الإفطار، وتحتوي الحبوب الكاملة على كميات أكبر من العناصر الغذائيّة؛ كالفيتامينات، والمعادن، والألياف، والبروتين مقارنةً بالحبوب التي تمّ تصنيعها؛ حيث إنّ الطحين الأبيض يُعدّ قليل العناصر الغذائيّة بسبب إزالة قشرته الغنيّة بالمغذّيات أثناء التصنيع، لذلك فإنّه من الأفضل تناول منتجات الحبوب الكاملة، ومن جهةٍ أخرى فإنّ الأشخاص البالغين يحتاجون إلى تناول ثلاث إلى ست حصص من الحبوب في اليوم، وتعتمد هذه الكمية على عمر الأشخاص وجنسهم، كما أنّ الحصة الواحدة تعادل شريحة من الخبز، أو 30 غرام من حبوب الإفطار، أو نصف كوب من الأرز المطهو، أو المعكرونة، أو الشوفان، وغيرها من الحبوب.

 **البروتينات:** تضمّ هذه المجموعة كُلّاً من اللحوم، والدواجن، والأسماك، والفاصولياء، والبذور، والمكسّرات؛، وتحتوي على البروتين، والفيتامينات، ومختلف المعادن، بالإضافة إلى الألياف الغذائيّة الموجودة في البذور، والمكسّرات، والبقوليات، ومن المعروف أنّ الجسم يحتاج للبروتينات، وغيرها من العناصر لبناء العضلات، ونموّ الدماغ، ولتقليل كمية الدهون في النظام الغذائي؛ يمكن تناول اللحوم قليلة الدهون، والأسماك، والدجاج، بعد إزالة الجلد، والدهون التي يمكن إزالتها، وتحتاج النساء إلى مقدار حصتين إلى حصتين ونصف من البروتينات، بينما يحتاج الرجال من حصتين ونصف إلى ثلاث حصص في اليوم، وتعادل الحصة 80 غراماً من الدواجن، أو 65 غراماً من اللحوم، أو كوباً من البقوليات، أو بيضتين، أو 100 غرامٍ من السمك، أو 30 غراماً من البذور، والمكسرات.

 **منتجات الحليب:** تتكوّن هذه المجموعة من الحليب، والألبان، والأجبان، حيث تحتوي على البروتين، والكالسيوم، والفيتامينات كفيتامين د، كما تُعدّ من الأغذية الغنيّة بالدهون، لذلك فإنّه يفضّل تناول الحليب والألبان قليلة الدسم، وتناول كميات قليلة من الجبن، ومن ناحيةٍ أخرى فإنّه يمكن استخدام البدائل الصحيّة للحليب والمدعّمة بالكالسيوم وغيره من العناصر، كحليب الصويا، وحليب اللوز، وغيرها، ويحتاج الرجال حصّتين ونصف إلى ثلاثة ونصف من منتجات الحليب، بينما تحتاج النساء حصتين ونصف إلى أربع حصص منها، وتعادل الحصة الواحدة شريحتين من الجبن، أو كوباً من الحليب، أو 200 غرامٍ من اللبن.

 **الزيوت:** تعتبر الزيوت من الأغذية التي يجب تناولها باعتدال، ويُفضّل تناول الزيوت الصحيّة كزيت الزيتون الغني بالعناصر الغذائيّة بدل الزيت النباتي، وتجنّب تناول الأطعمة المقليّة عالية السعرات الحراريّة.

 **نصائح للحصول على التغذية الصحيّة**: يحتاج الإنسان إلى تغيير نظامه الغذائي حتى يصبح غذاؤه متوازناً، وقد يكون من الأسهل البدء بإحداث تغييرات بسيطة حتى يصل لغذاءٍ صحيٍّ ومتوازن، ومن النصائح التي يجب اتّباعها للوصول إلى ذلك ما يلي:

1. تناول الطعام ببطىء؛ حيث يمكن أن تؤدّي سرعة تناول الطعام إلى الإصابة بالسمنة.
2. تناول الأطعمة الغنيّة بالبروتين؛ حيث إنّها تزيد الشعور بالشبع مدّةً أطول، وتزيد حرق السعرات الحرارية.
3. شرب كميات كافية من الماء؛ فإنّ ذلك يساعد على حرق الدهون، ويساعد على خسارة الوزن، ويمكن أن يقلّل الشهيّة.
4. خَبز المأكولات أو شيّها بدل قليها؛ وذلك لأنّ القلي يؤدي إلى تكوين مركّبات سامّة يمكن أن تسبّب السرطان وأمراض القلب.
5. اختيار المطاعم التي تقدّم خيارات صحيّة بدل مطاعم الوجبات السريعة.
6. تناول الخضار قبل البدء بالوجبة؛ حيث يساعد ذلك على تقليل كمية الطعام التي يمكن تناولها.
7. زيادة النشاط البدني: إذ تساعد التمارين الرياضية على خسارة الوزن وزيادة الطاقة والوقاية من الأمراض.

**الأسئلة:**

1-عرف الغذاء المتوازن.(1)

2-ما هي أهم العناصر التي يجب أن يحتوي عليها الغذاء المتوازن؟ (5)

3-ماذا يجب على الإنسان أن يعمل ليتمتع بحياة صحية؟ (4)

**ثانياً: القواعد اللغوية**

**تدريبات على إعراب الجملة الاسمية والجملة الفعلية**

**التدريبات من كتاب المعلم**

**ISLAMIC STUDIES**

**The Five Pillars of Islam**

1. **Shahadah**
2. **Salah**
3. **Zkat**
4. **Sawm**
5. **hajj**
6. **Shahadah**

The word shahada actually means to testify or to bear witness. There are actually two parts to the shahada which when taken together are often called the Shahadatayn, meaning “two testimonies.” The full shahadatayn requires a statement testifying to Allah’s monotheistic qualities and another statement testifying that Prophet Mohammad is the messenger of Allah.

Declaring the shahada, or testimony, is all one needs to enter Islam. It is the most important of all the five pillars of Islam. This little phrase is what separates Muslims from everyone else. Because those who state this phrase have declared their acknowledgment of Allah’s monotheism and Prophet Muhammad’s status.

shahada-in-Arabic:

A person can convert to Islam by stating the Shahada with conviction.

Here are both parts of the shahada in English and Arabic.

Ash-hadu an laa ilaaha illallah

 “I bear witness that there is no God except Allah”

Wa ash-hadu anna Muhammadan rasulullah

 “And I bear witness that Muhammad is the messenger of Allah.”

The first part of the shahada deals with our relationship with Allah, may He be Glorified and Praised. Even though the literal translation of “laa ilaaha illallah” means “no God but Allah,” the actual meaning is much deeper than that.

1. **salah**

Salah in Islam is a special prayer which is informed to the Prophet Mohammad (S.A.W.) through revelation and its boundaries and form are determined. Any change in its form nullifies it. Salah is a discipline which is set as a binding duty for all Muslims as it is formal. Islam targeted to discipline its members and saved the endless conscious of the existence of Allah by setting it as a binding duty for Muslims. Salah train a Muslim for a healthy and well-organized life by dividing the day into intervals. It is accepted as refreshing and cleaning practice with a (ritual ablution) performed by clean water.

The five-times-a-day Salaah is perhaps the fulcrum around which all else rotates in ritualistic Islam. The times are

1. ***Fajr*,** the morning prayer just before dawn
2. ***Zuhr,*** the prayer just after midday
3. ***Asr,*** the afternoon prayer
4. ***Maghrib,*** the prayer just after sunset
5. ***Isha,*** the evening prayer.

 All Muslim jurists hold that the observance of these prayers is *fardh*, that is, compulsory. Nevertheless, while the forms of ablution are defined in the Qur'an, neither the five times of prayer nor the procedure of each rak'ah is prescribed in the book. The Qur'an does mention both the *salaatal-fajr* and *salaatal-ishaa* in Surah 24.58 by name but in this case it is improbable that these were actual titles of prescribed prayer - times. It is far more likely that the expressions simply mean the "morning prayer" and the "evening prayer" respectively. This interpretation is supported by the form of the only other prayer mentioned as such in the Qur'an, namely *salaatal-wusta* in Surah 2.238, which means simply the "middle prayer". Even though the Qur'an only mentions three times of prayer, Muslim writers endeavour to make the Qur'an prescribe the five fixed periods of prayer and resort to ingenious and none-too-successful methods to achieve their objective. The Qur'an does indeed urge believers to set up regular prayers at stated times (Surah 4.103), but it is quite loose in its treatment of the daily prayers. Apart from the three times it actually specifies it has a variety of exhortations regarding prayers, for example:

Celebrate (constantly) the praises of thy Lord, before the rising of the sun, and before its setting; Yea, celebrate them for part of the hours of the night, and at the sides of the day: that thou mayest have (spiritual) joy. *Surah 20.130*

And establish regular prayer at the two ends of the day and at the approaches of the night. *Surah 11.114*

It is indeed only in the Hadith that we find the five times specifically fixed.

**3-zakah**

Zakat (“that which purifies”) is one of the Five Pillars of Islam. It refers to alms-giving, which is obligatory for all Muslims who meet a minimum wealth requirement (called the nisab). Zakat is distinguished from sadaqat (voluntary contributions made by Muslims) and from jizyah (tribute money paid by subjugated non-Muslims).

Muslims are required to give 2.5% of the monetary wealth (exceeding the nisab) they have held for an entire year. They are also required to give various percentages of agricultural products, livestock, and other goods.

Alms are to be distributed to specific groups according to the Qur’an.

There are two important words in Arabic that have to do with almsgiving. The more common of these is *zakat*, from a root that means "to grow" or "to be pure"; it seems to imply that the giving of alms is a means of purifying one's soul - perhaps from the guilt that inevitably accompanies the accumulation of property. the other term is *sadaqat*, from a root that means "true" or "sincere"; the reference is to whatever is sanctified to God's service.

Apart from the regular prescribed alms, there is also a special charity known as *zakatal-fitr*, being a donation made at the end of the fast month of Ramadan on the occasion of the festival *Eid-ul-Fitr*. This tithe is also known as *sadaqatal-fitr* as it is not necessarily an obligatory charity.

Zakaah can be used for distribution to the poor, assistance towards those who have recently embraced Islam, the freeing of slaves, and *fii sabiiIillaah* - "in the Way of A1lah" (a common Qur'anic phrase).

1. **Sawm**

Sawm is the act of fasting in Islam, and usually refers to the fasting done during the month of Ramadhan (9th month in the Islamic lunar calendar). A more accurate description would be abstention, because when a person fasts, he abstains from eating and drinking, having sex, and other activities which are deemed unIslamic. By the latter, I'm referring to the fact that during sawm, a person is made more conscious of his activities, and hopefully, this 4 weeks of abstention would be habit-forming and the new and better habits would persist.

As an example, if a person likes to gossip, during sawm, he is made more conscious of his submission to Allah during this time and thus distance himself from such activities. Hopefully, this will not just be during the time of fasting but be a new habit.

Sawm, thus is an effort to increase one's piety consciously. Thus, there are some activities that are otherwise legal (eating, drinking and sex with your wife/husband) that is restricted temporarily during this month. During this month, Muslims are encouraged to increase activities that bring them closer to Allah - supernumerary prayers, zikir, community work, etc.

**5-Hajj**

The fifth pillar of Islam is to make a pilgrimage (Hajj) to Mecca, in Saudi Arabia, at least once in one's lifetime. This pillar is obligatory for every Muslim, male or female, provided that he/she is physically and financially able to do so.

Prerequisites for performing the Hajj are to be a Muslim, to be free, to be an adult or mature enough, to be of sound mind, and to have the ability to afford the journey and maintain one's dependents back home for the duration. The reward for the Hajj is nothing less than Paradise.

The Hajj is the ultimate form of worship, as it involves the spirit of all the other rituals and demands of the believer great sacrifice. On this unique occasion, nearly two million Muslims from all over the globe meet one another in a given year. Regardless of the season, pilgrims wear special clothes (Ihram) - two, very simple, unsown white garments - which strips away all distinctions of wealth, status, class and culture; all stand together and equal before Allah.

The rites of Hajj, which go back to the time of Prophet Abraham who built the Ka'bah, are observed over five or six days, beginning on the eighth day of the last month of the year, named Dhul-Hijjah (pilgrimage). These rites include circumambulating the Ka'bah (Tawaf), and going between the mountains of Safa and Marwah, as Hajar (Abraham's wife) did during her search for water for her son Isma'il. Then the pilgrims stand together on the wide plain of Arafah and join in prayers for Allah's forgiveness, in what is often thought of as a preview of the Last Judgment. The pilgrims also cast stones at a stone pillar which represents Satan. The pilgrimage ends with a festival, called Eid Al-Adha, which is celebrated with prayers, the sacrifice of an animal, and the exchange of greetings and gifts in Muslim communities everywhere.

 Q1:What are the five pillars of Islam?

**Q2:What Is Shahada(Witness(?**

 **Q3:What is Salah(Prayer)?**

**Q4:What Is Zakat(Almsgiving(?**

**Q5:What Is Sawm (FASTING(?**

**Q6: what is the most important pillar of Islam? And why?**