

الفواكه غذاء مثالي فهي مهياة لكي تكون طعاما طبيعيا يستفيد منه جسم الإنسان مباشرة .  
والفواكه غذاء ودواء في نفس الوقت، فهي تساعد على شفاء كثير من العلل، وتكسب **الجسم**  
مناعة ضدها، وقد روى عن الطبيب ( ابن سينا ) قوله: **اعدل** عن الدواء إلى الغذاء .  
والفواكه خير دواء للإنسان، فهي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية، والجهاز الهضمي  
لدى الإنسان هو منشأ الأمراض .  
وأكثر حالات التسمم التي يصاب بها الجسم ناجمة عن الطعام السيئ، لذا فالعلاج المعتمد على  
الفواكه يساعد على ضبط عمل الجهاز الهضمي وعلى إذابة السموم، مما يؤدي إلى تنقية  
السموم منها.

### الأسئلة

#### **البناء الفكري :**

- هات عنوانا مناسباً للنص .
- ما المقصود بالغذاء المثالي الذي يتحدث عنه النص؟
- اشرح الكلمات الآتية ثم وظيفتها في جمل مفيدة  
العلل - ناجمة - منشأ

#### **البناء اللغوي**

- أعرب الكلمات المسطرة من النص
- اضبط الجملة الآتية بالشكل :  
( فهي تساعد على شفاء كثير من العلل، وتكسب الجسم مناعة ضدها )
- حول هذه الكلمات إلى الجمع: غذاء - دواء - الجهاز - الطبيب

#### **الوضعية الإدماجية:**

التغذية الصحية هي التغذية التي تعتمد على الأطعمة الصحية والنظيفة والتي تؤخذ في أوقات محددة  
اكتب فقرة من ثمانية أسطر تتناول فيها أهمية الغذاء في حياتنا وأنواع الأطعمة الصحية ونظافتها مستشهدا  
بحديث ديني موظفا في تعبيرك إحدى أدوات الجر .