

التغذية

التمرين 1:

أصطب الأغذية الدخيلة في كل مجموعة



أغذية مصدرها نباتي



أغذية مصدرها حيواني

التمرين 2:

أصلح الخطأ

الغذاء المتوازن يتكون أما من غذاء حيواني أو غذاء نباتي

.....

التمرين 3:

أكمل تكمير الفراغات

الحليب - الفيتامينات - بناء - وقايته - الغلال - الطاقة - المعجنات -
الخضر - البقول الجافة - النمو

يحتاج الانسان للغذاء ل جسمه وتزويده ب
بالإضافة إلى من بعض الأمراض

يحتاج الشيخ إلى أغذية غنية ب لوقايته من الأمراض و التي
توجد في و أما الكهل و العامل فهم بحاجة إلى
أغذية الطاقة التي توجد بالخصوص في

أما الطفل فهو بحاجة لغذاء ينمي جسمه و تسمى أغذية
مثل و

التمرين 2:

اصنف في الجدول

خبز - عسل - كسكسي - نسيئة - ياغورت - مرتي إخاص - بيض
قشدة - طماطم - خض - زبدة - جبن - زيت زيتون - سمك مشوي -
برتقال - عصير جزر

أغذية نمو	أغذية طاقة	أغذية وقاية

لتكون الوجبة متوازنة يجب أن تحتوي على
و..... و.....

الفواكه الجافة تُعطينا مثل

البقول الجافة هي أغذية لل..... مثل

التمرين 4:

أكمل الغذاء الناقص لتصبح الوجبة متوازنة

* كسكسي _ لحم _ لبن

.....

* فول مدّمس _ خبز _ زيت زيتون

.....

* سلطة خض _ بيضة _ تفاحة

.....

* مربى مشمش _ خبز _ زبدة

.....

التمرين 5:

أكون وجبة فطور صباح متوازنة

.....

.....

أكون وجبة عشاء متوازنة

.....

.....

اصلاح : التَّغذية

التمرين 1:

أشطب الأغذية الدخيلة في كل مجموعة



أغذية مصدرها نباتي



أغذية مصدرها حيواني

التمرين 2:

أصلح الخطأ

الغذاء المتوازن يتكوّن أّما من غذاء حيواني أو غذاء نباتي

الغذاء المتوازن يتكوّن من غذاء حيواني و غذاء نباتي

التمرين 3:

أكمل تعبیر الفراغات

الحليب - الفيتامينات - بناء - وقايتِه - الغلال - الطاقة - المُعجّنات -
الخضر - البقول الجافة - النّمو

يحتاج الانسان للغذاء لبناء جسمه وتزويده ب **الطاقة** بالإضافة إلى **وقايتِه**
من بعض الأمراض

يحتاج الشيخ إلى أغذية غنيّة ب **الفيتامينات** لوقايتِه من الأمراض و التي
توجد في **الغلال** و **الخضر** أما الكهل و العامل فهم بحاجة إلى أغذية
ال**طاقة** التي توجد بالخصوص في **المُعجّنات**

أما الطفل فهو بحاجة لغذاء يُنمي جسمه و تُسمى أغذية **النّمو**
مثل الحليب و البقول الجافة

التمرين 2:

اصنّف في الجدول

خبزٌ - عسل - كسكسيّ - تسيّسة - ياغورت - إخلص مرثي - بيض
- قشدة - طماطم - خسل - زبدة - جبن - زيت زيتون - سمك مشويّ -
برتقال - عصير جزر

أغذية نمو	أغذية طاقة	أغذية وقاية
عسل ياغورت بيض قشدة زبدة جبن سمك مشويّ	خبزٌ كسكسيّ تسيّسة زيت زيتون	إخلص مرثي طماطم خسل برتقال عصير جزر

تكون الوجبة متوازنة يجب أن تحتوي على أغذية النمو و أغذية الطاقة و أغذية الوقاية

الفواكه الجافة تُعطينا الطاقة مثل البندق ، الفستق ، الأكاجو ، اللوز

البقول الجافة هي أغذية للنمو مثل الفول ، الحمص ، العدس

التمرين 4:

أكمل الغذاء الناقص لتصبح الوجبة متوازنة

* كسكي _ لحم _ لبن

الغذاء الناقص هو غذاء للوقاية : برنقالة أو سلطة خضر أو جزرة

* فول مذمم _ خبز _ زيت زيتون

الغذاء الناقص هو غذاء للوقاية : تفاحة أو عصير....

* سلطة خن _ بيضة _ تفاحة

الغذاء الناقص هو غذاء للطاقة : خبز أو كسكي

* مربى مشمش _ خبز _ زبدة

الغذاء الناقص هو غذاء للنمو : حليب أو ياغورت

التمرين 5:

أكوّن وجبة فطور صباح متوازنة

حليب _ بيضة _ مربى مشمش _ خبز

أكوّن وجبة عشاء متوازنة

شربة _ قطعة خبز _ تفاحة _ سمك مشوي