

التغذية

التمرين 1:

أشطب الأغذية الدخيلة في كل مجموعة

أغذية مصدرها نباتي

أغذية مصدرها حيواني

التمرين 2:

أصلح الخطأ

الغذاء المتوازن يتكوّن أما من غذاء حيواني أو غذاء نباتي

.....

التمرين 3:

أكمل تكمير الفراغات

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

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

يحتاج الشيخ إلى أغذية غنيّة ب لوقايتِه من الأمراض و التي
توجد في و أما الكهل و العامل فهم بحاجة إلى
أغذية الطّاقة التي توجد بالخصوص في

أما الطّفل فهو بحاجة لغذاء يُنمّي جسمه و تُسقى أغذية
مثل و

التمرين 2:

اصنّف في الجدول

خبز - عدس - كسكسي - نسيئة - ياغورت - مرتي إخاص - بيض
قعدة - طماطم - خس - زبدة - جبن - زيت زيتون - سمك مشوي -
برتقال - عصير جزر

أغذية نمو	أغذية طاقة	أغذية وقاية

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

الفواكه الجافة تُعطينا مثل

البقول الجافة هي أغذية لل..... مثل

التمرين 4:

أكمل الغذاء الناقص لتصبح الوجبة متوازنة

* كسكسي _ لحم _ لبن

.....

* فول مدمس _ خبز _ زيت زيتون

.....

* سلطة خس _ بيضة _ تفاحة

.....

* مربى مشمش _ خبز _ زبدة

.....

التمرين 5:

أكون وجبة فطور صباح متوازنة

.....

.....

أكون وجبة عشاء متوازنة

.....

.....

اصلاح : التّغذية

التّعرين 1:

أشطب الأغذية الدخيلة في كلّ مجموعة



أغذية مصدرها نباتي



أغذية مصدرها حيواني

التّعرين 2:

أصلح الخطأ

الغذاء المتوازن يتكوّن أما من غذاء حيواني أو غذاء نباتي

الغذاء المتوازن يتكوّن من غذاء حيواني و غذاء نباتي

التمرين 3:

أكمل تعمير الفراغات

الحليب - الفيتامينات - بناء - وقايتِه - الغلال - الطّاقة - المُعجّنات -
الخضر - البقول الجافة - الثّمو

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

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

أما الطّفل فهو بحاجة لغذاء يُنمّي جسمه و تُسمّى أغذية **الثّمو** مثل **الحليب** و **البقول الجافة**

التمرين 2:

أصنّف في الجدول

خبزٌ - عسل - كسكسيّ - بَسِيَسَة - ياغورت - إجاّص مربّى - بيض
قشدة - طماطم - خض - زُبدة - جبن - زيت زيتون - سمك مشويّ -
برتقال - عصير جزر

أغذية نمو	أغذية طاقة	أغذية وقاية
عسل ياغورت بيض قشدة زُبدة جبن سمك مشويّ	خبزٌ كسكسيّ بَسِيَسَة زيت زيتون	إجاّص مربّى طماطم خض برتقال عصير جزر

_ لتكون 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

* كسكسي _ لحم _ لبن

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

* فول مدق _ خبز _ زيت زيتون

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

* سلطة خس _ بيضة _ تفاحة

الغذاء الناقص هو غذاء للطاقة : خبز أو كسكسي

* 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