

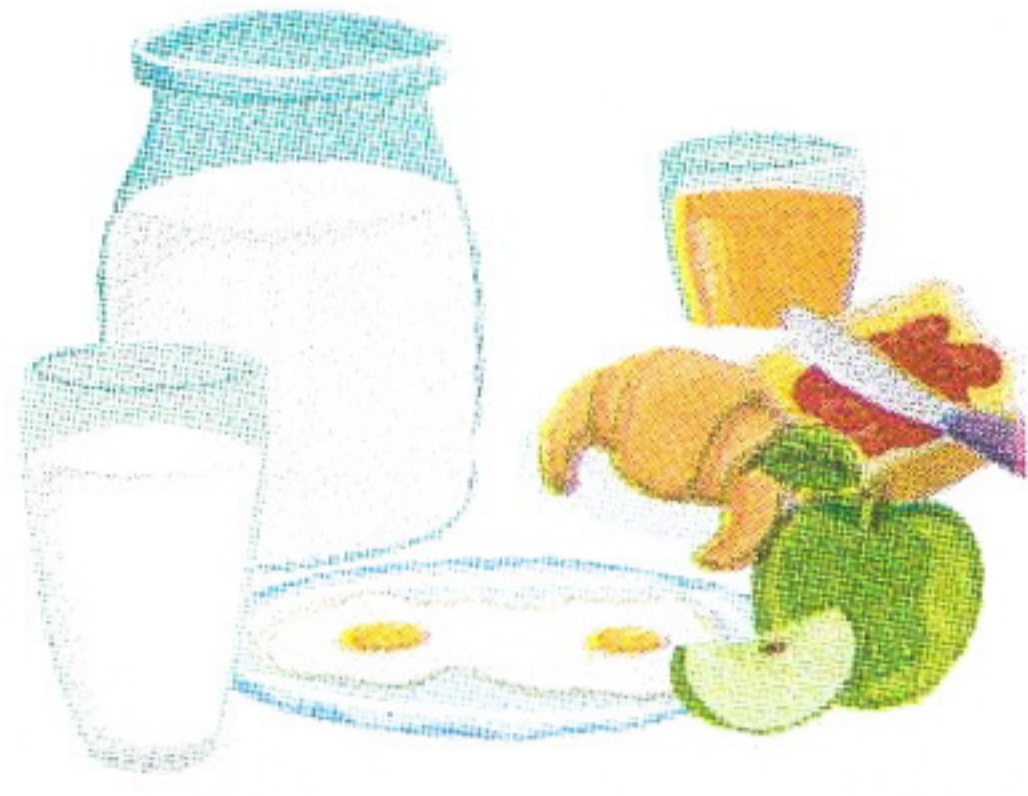
التربية العلمية والتكنولوجية

يحتاج جسم الإنسان ما
بين 6 إلى 8 أكواب من الماء
يوميًا



أتمرن تصنيف الأغذية

1 أربط كل صورة بما يناسبها:



وجبة العشاء

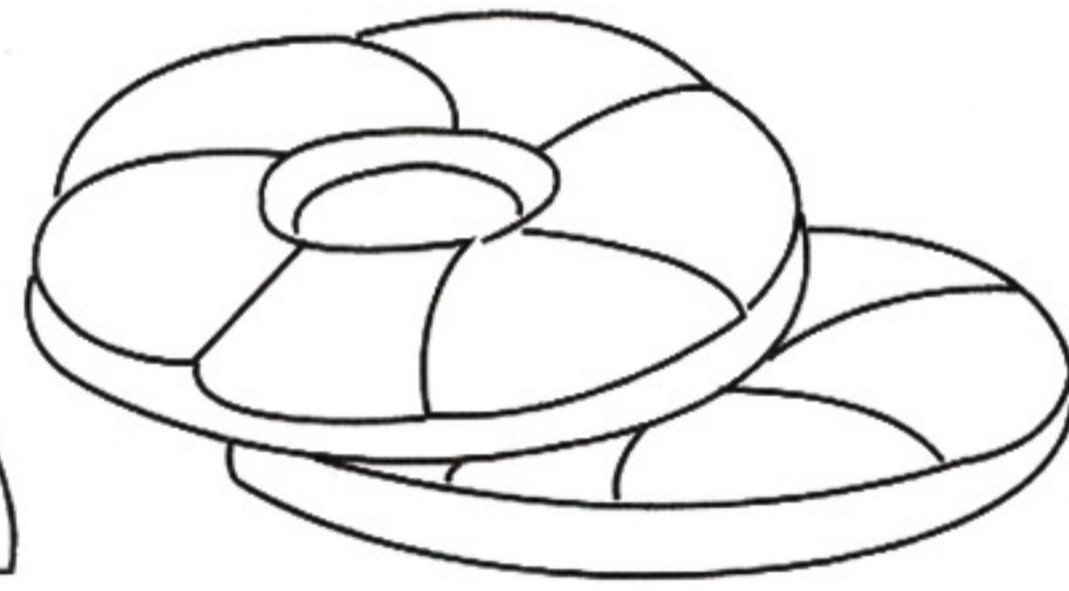
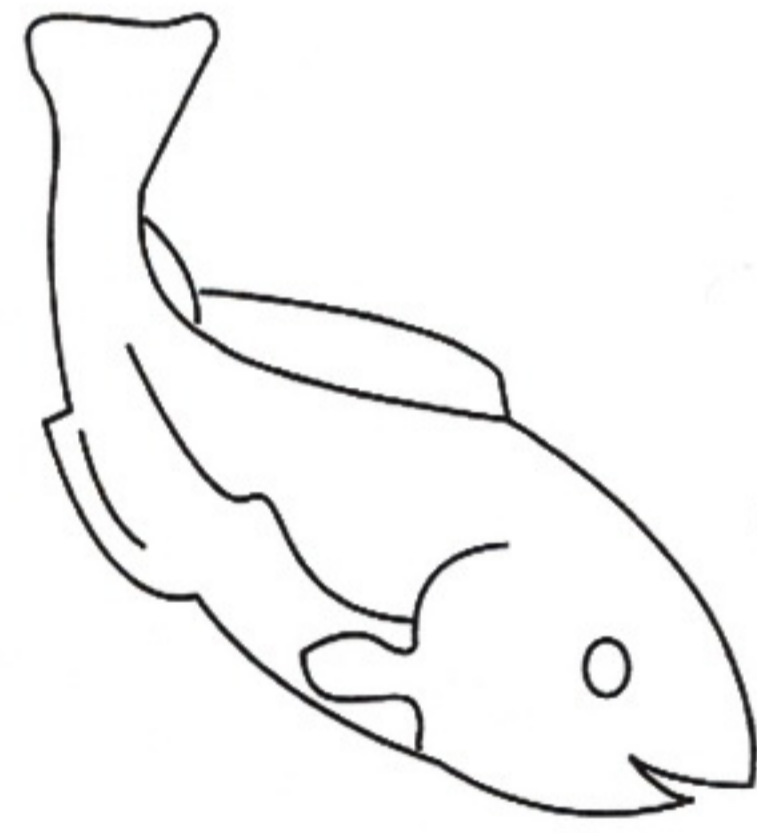
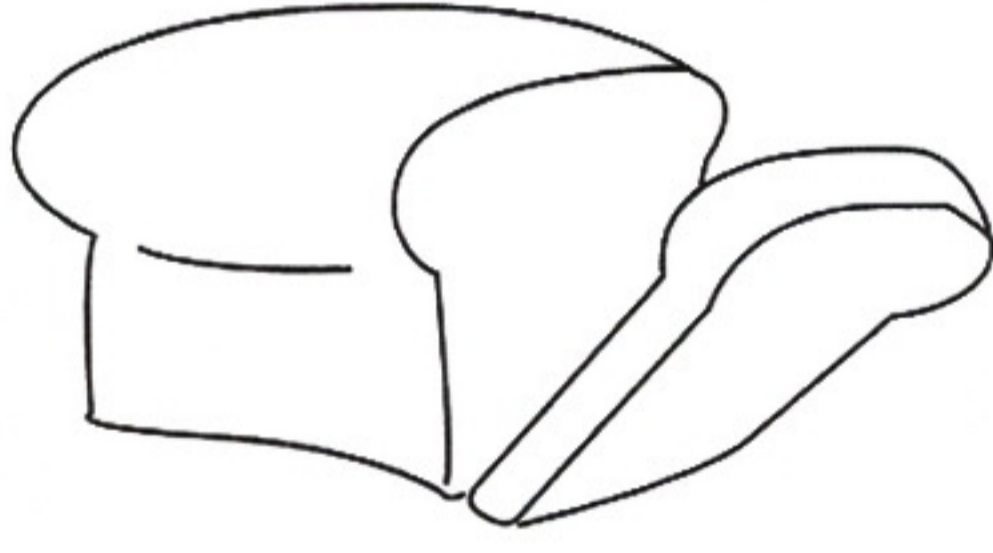
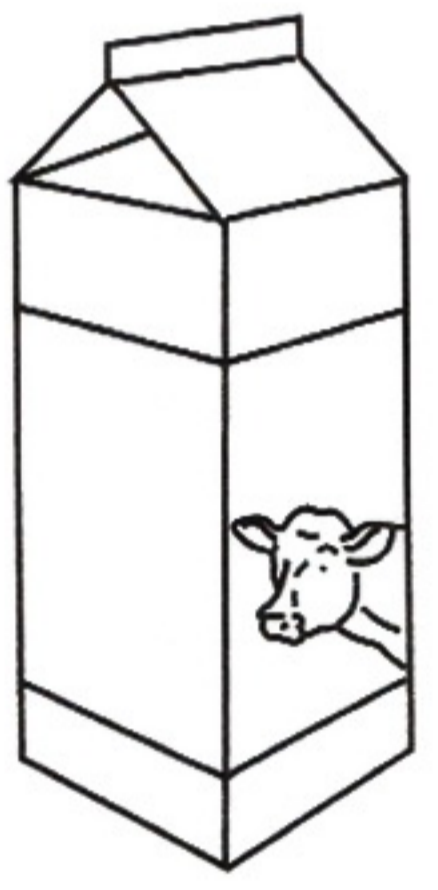


وجبة الغداء



وجبة الفطور

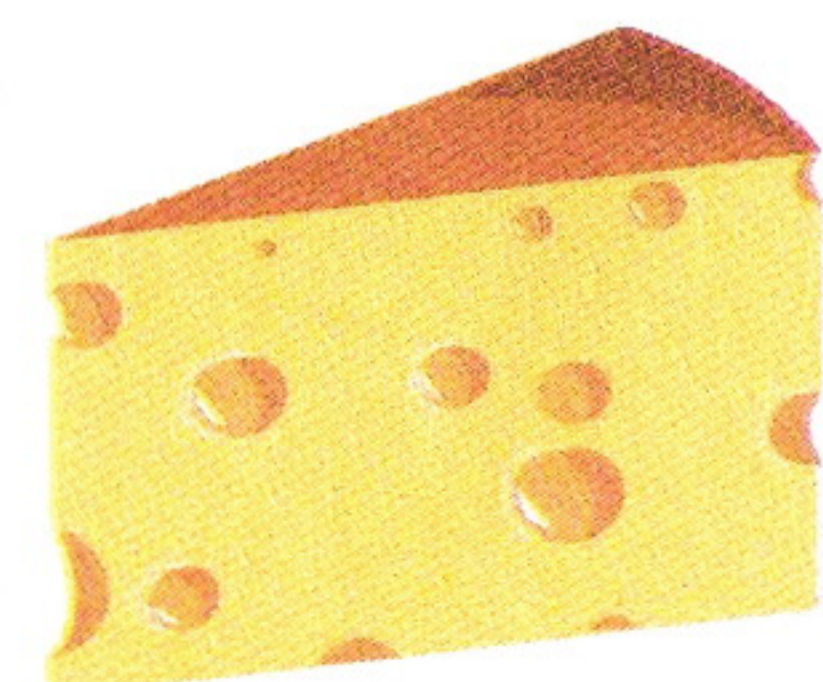
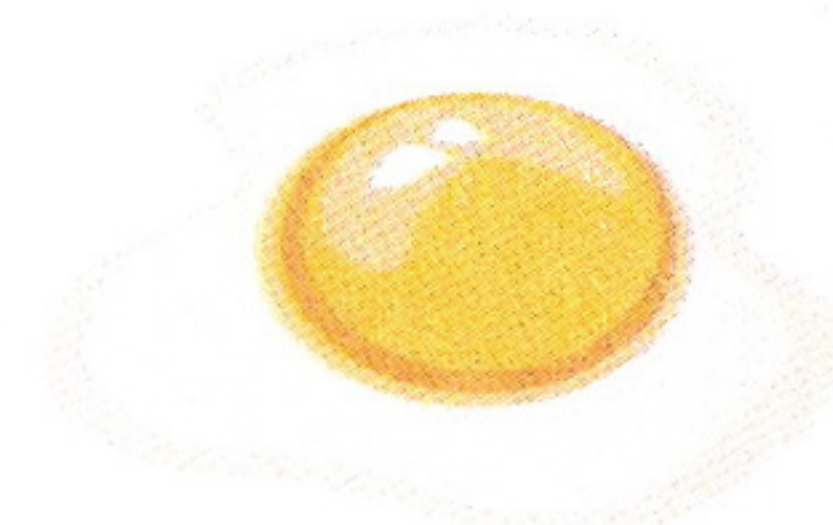
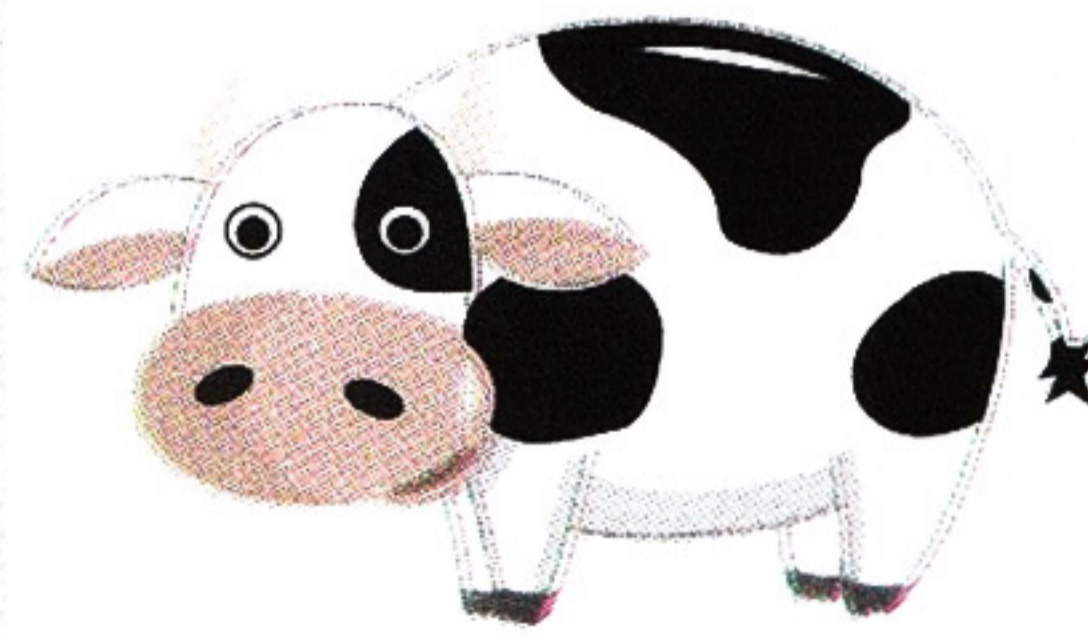
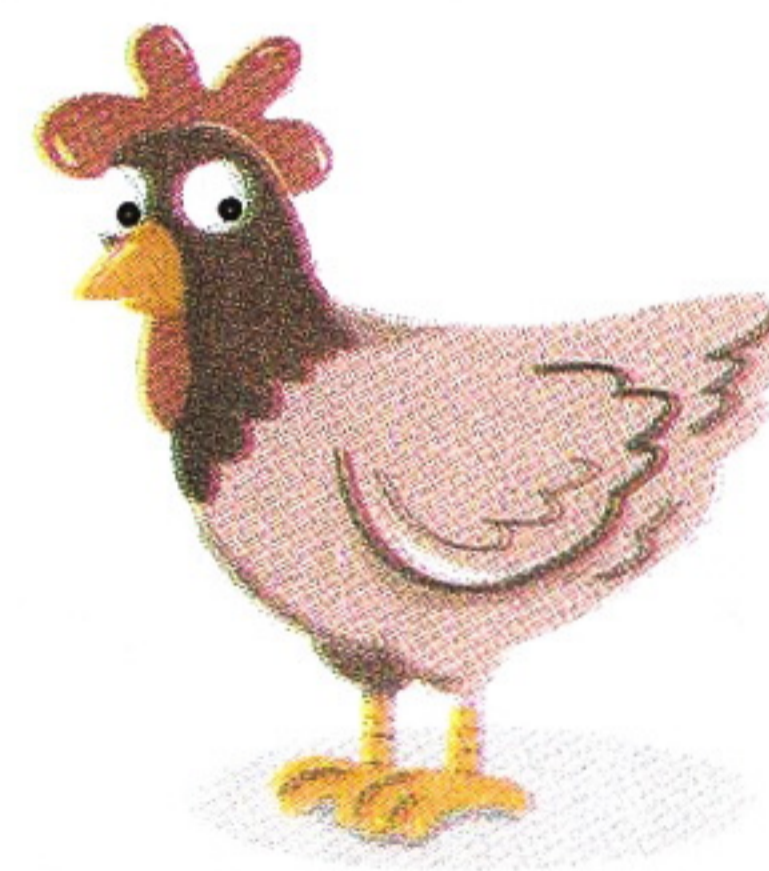
2 ألون الأغذية التي تناولها في الفطور باللون الأخضر.
ألون الأغذية التي تناولها في الغداء باللون الأزرق.



4 أضع علامة (X) في الخانة المناسبة:

مصدر حيواني

مصدر نباتي



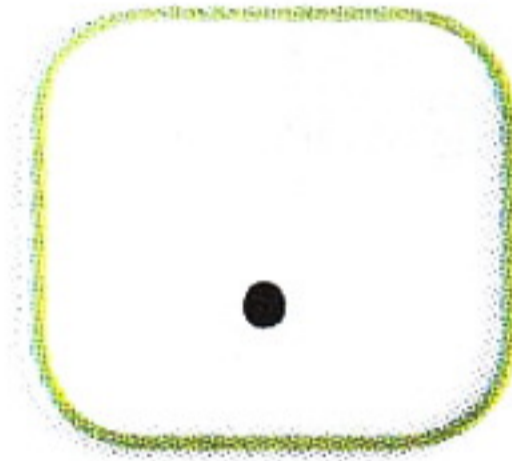
بعض الأغذية مصادرها
ليست حيوانية ولا نباتية
مثل الماء



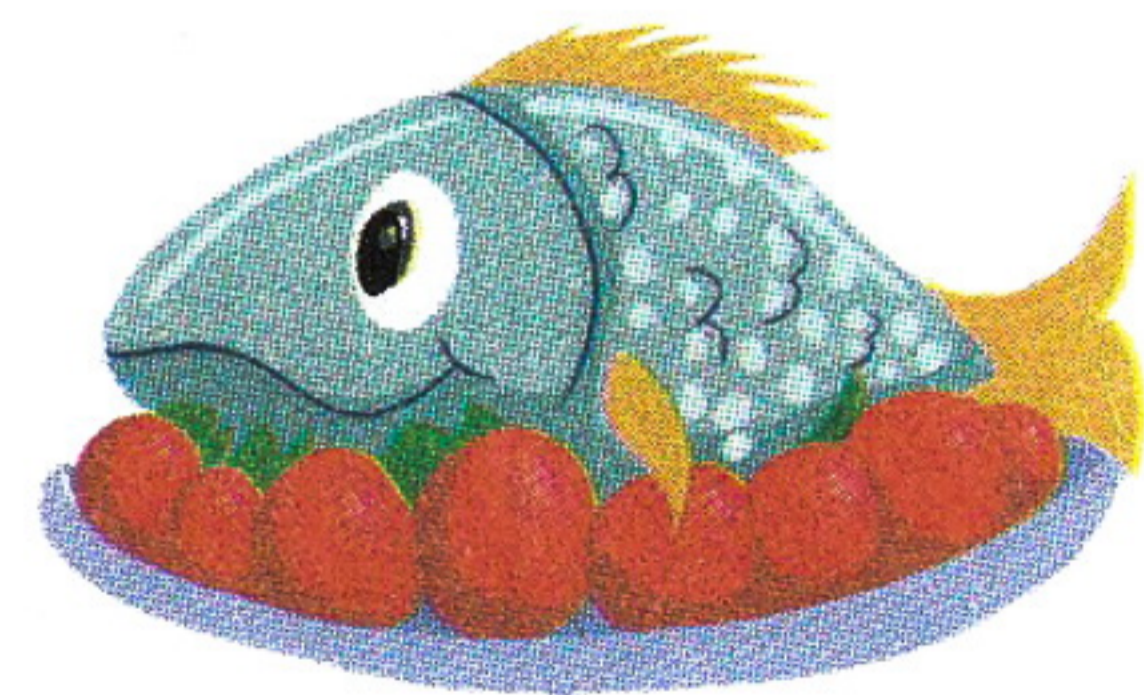
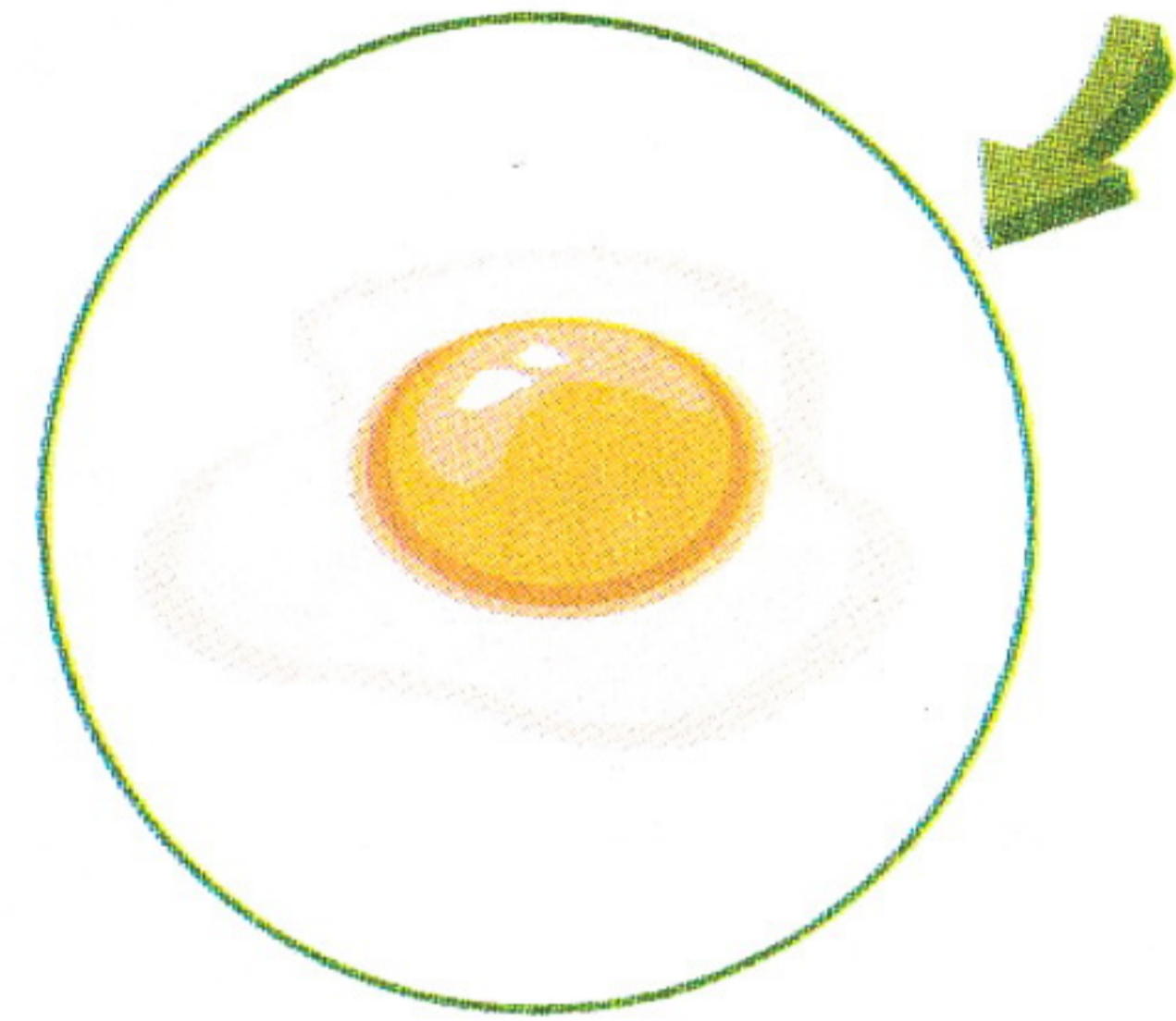
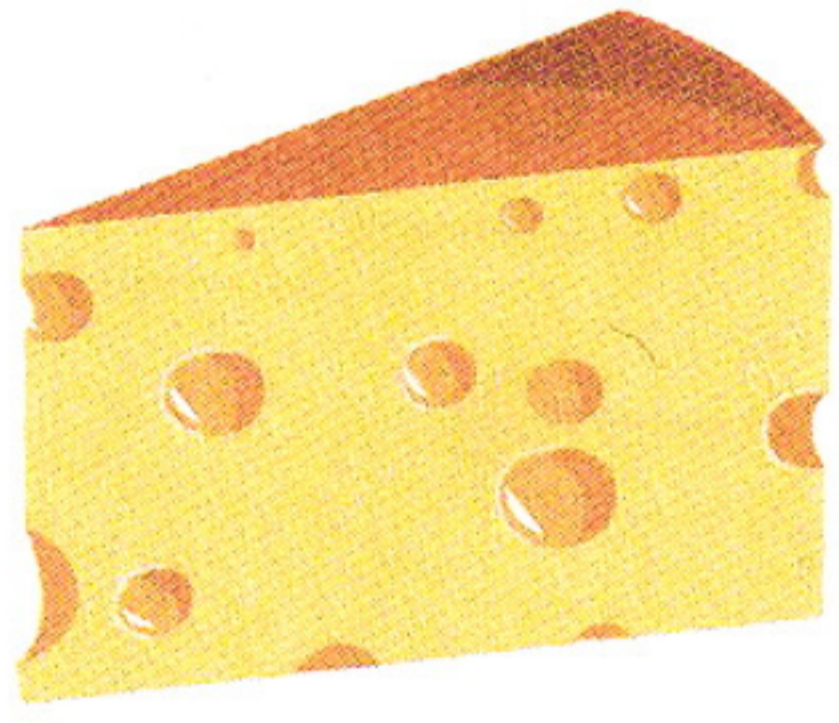
1 أضع علامة (✓) على السلوك الصحيح وعلامة (X) على السلوك الخاطئ:



■ غسل الفواكه. ■ الإكثار من الحلوى. ■ الأكل السريع. ■ أكل الخضير.

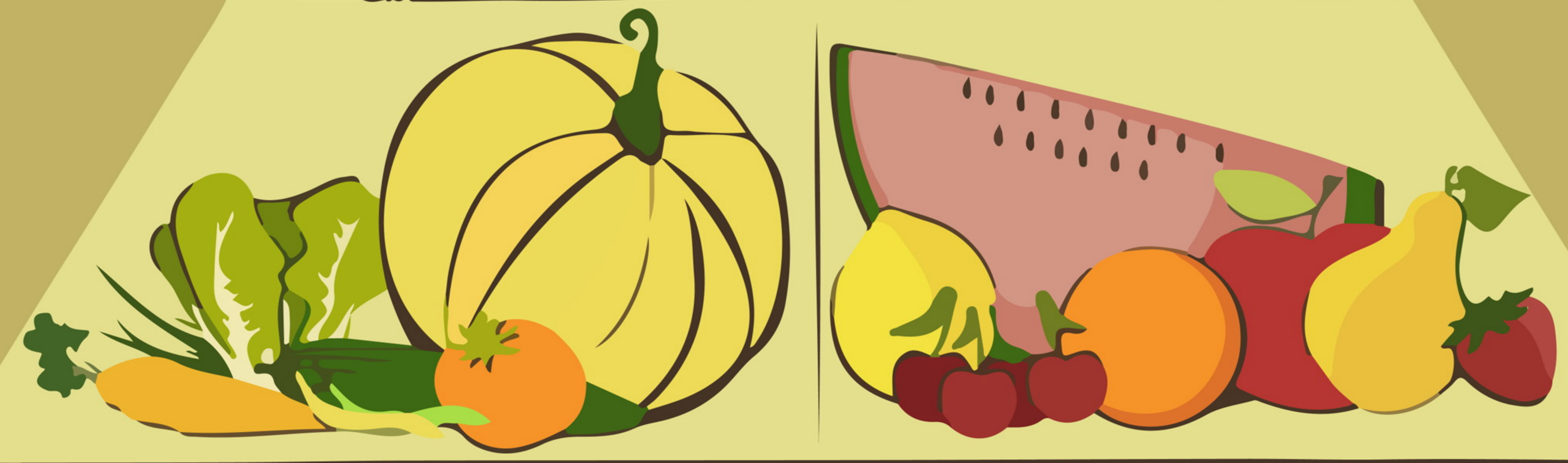
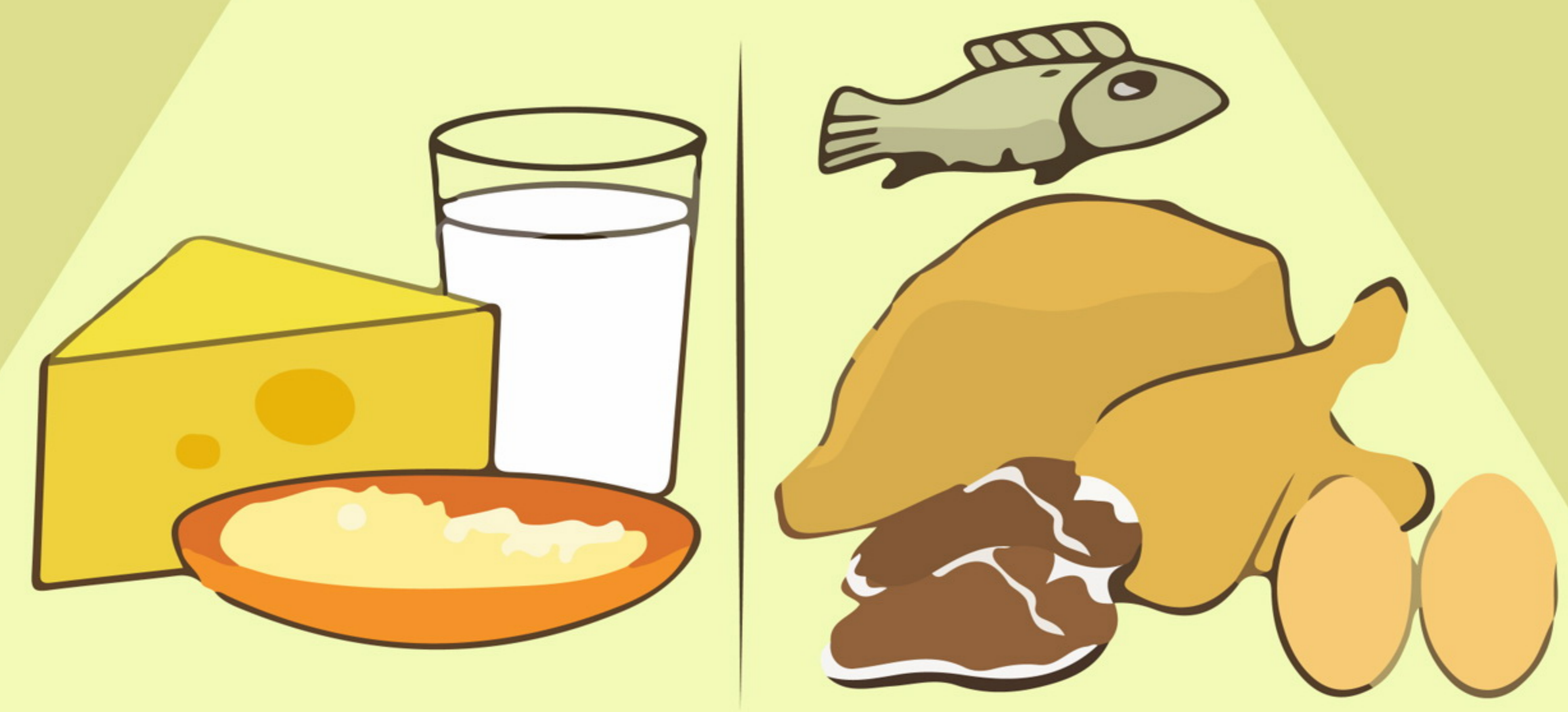
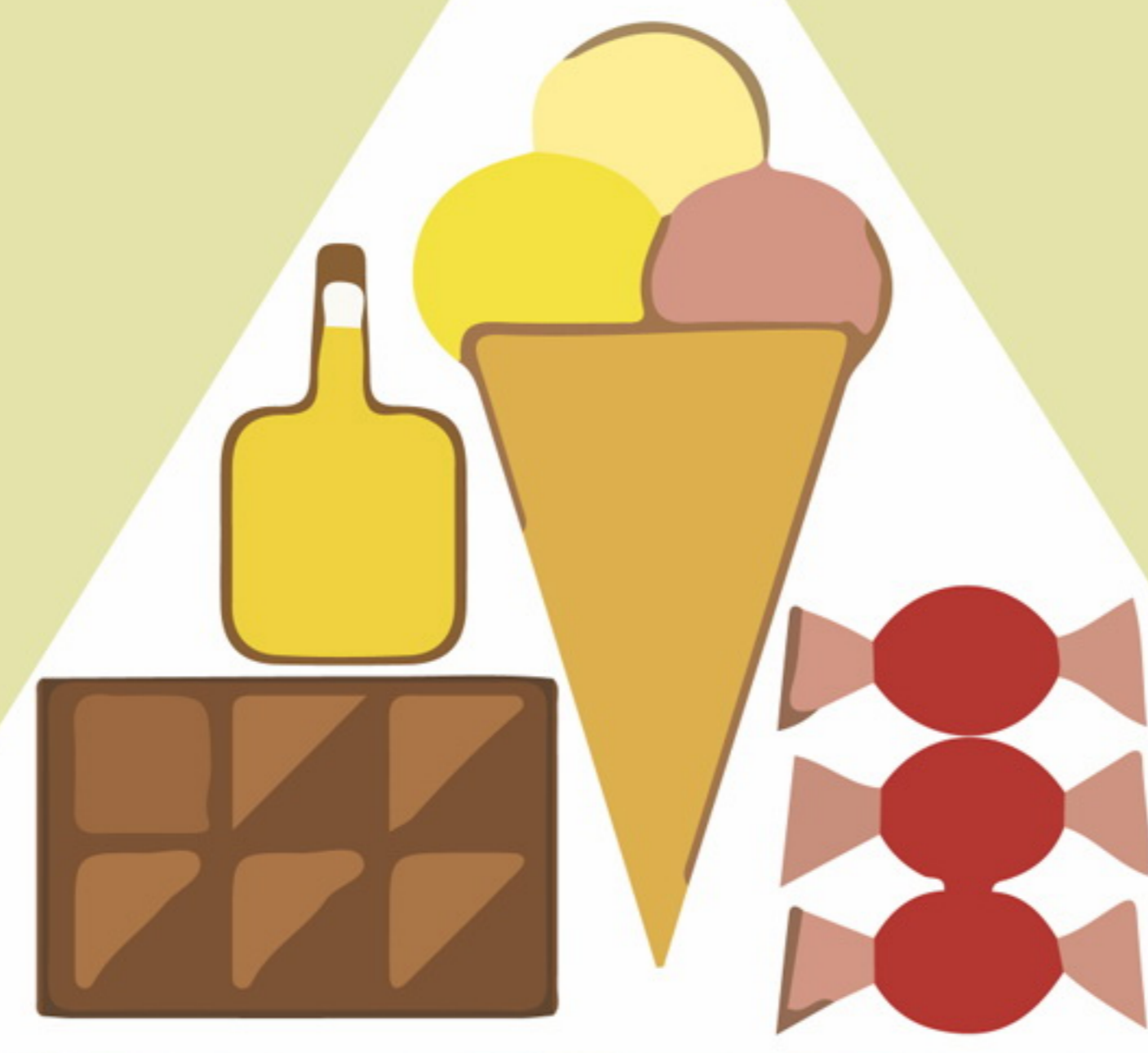


2 أحيط بدائرة الأغذية الصحية:



الأغذية الصحية هي الأغذية المفيدة للجسم







مجموعة الخبز والعجائن ①

مجموعة الفواكه ②

مجموعة الخضار ③

مجموعة اللحوم والبيض والأسماك ④

مجموعة الحليب والأجبان ⑤

مجموعة الزيوت والدهون ⑥

والحلويات



