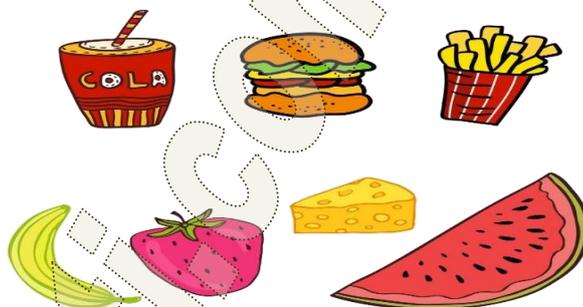


المستوى : السنة أولى	علم أحياء	الإسم:
المريية: شادية السلطاني	(الغذاء الصحي)	اللقب:

السند: فِرْدَوْسُ طِفْلَةٌ ذَكِيَّةٌ وَنَشِيْطَةٌ لِأَنَّهَا تَتَاوَلُ دَائِمًا وَجَبَاتٍ غِذَائِيَّةً صَحِيَّةً وَمُتَوَازِنَةً.

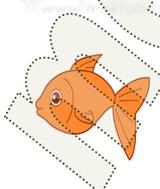
التعلیمة 1: أَحِيطُ بِخَطِّ مُغْلَقٍ الْأَغْذِيَّةِ الصَّحِيَّةِ.



التعلیمة 2: أَضَعُ عَلَامَةً × تَحْتَ أَهَمِّ وَجْهَةٍ غِذَائِيَّةٍ فِي الْيَوْمِ.



التعلیمة 3: أَكْتُبُ أَمَامَ كُلِّ غِذَاءٍ طَاقَةً / نُمُوً / وَقَايَةً



السَّمَكُ



الْحَلِيبُ



الْخَضْرُ



الْعَسَلُ



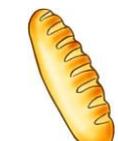
الْبَيْضُ



التَّفَاحُ



الزَّبْدَةُ



الْخَبْزُ

التعلیمة 4: أربط بالتعلیل الملائم.

• لِتَشْبَعَ فَقَطْ.

- تَتَاوَلُ فِرْدَوْسٌ طَعَامًا صِحِيًّا.

• لِتَمْتَعَ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ.

صِحِيًّا

مُتَوَازِنًا

التعلیمة 5: أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة.

لِيَكُونَ غِذَائِي وَ يَجِبُ أَنْ تَحْتَوِيَ كُلُّ وَجْبَةٍ غِذَائِيَّةٍ عَلَى

عُنَاصِرٍ مِنْ أَعْزِيَةِ الطَّاقَةِ وَالنُّمُوِّ وَالْوَقَايَةِ.

التعلیمة 6: أصحح الخطأ.

- لِيَكْتَسِبَ جِسْمِي مَنَاعَةً ضِدَّ الْأَمْرَاضِ لَا أَتَاوَلُ طَعَامًا صِحِيًّا.

- تَتَاوَلُ لُمَجَّةٌ صِحِيَّةٌ يَضُرُّ جِسْمِي.

- أَتَاوَلُ طَعَامًا مِنْ الشَّارِعِ لِأَنَّهُ غَيْرُ مُعْرَضٍ لِلْأَوْسَاحِ.

- أَحْرَصُ عَلَى أَنْ يَكُونَ طَعَامِي مَقْلِيًّا لِأَنَّهُ يَمْنَحُ جِسْمِي دُهُونًا ضَارَّةً.