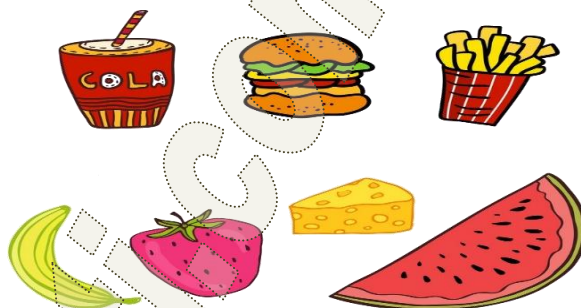


..... الاسم:	علم أحياء	المستوى : السنة أولى
..... اللقب:	(الغذاء الصحي)	المربية: شادية السلطاني

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

**التعلیمة 1:** أَحِيطُ بِخَطِّ مُغْلَقٍ الْأَغْذِيَّةِ الصَّحِيَّةِ.



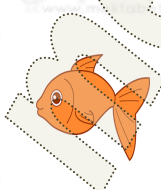
**التعلیمة 2:** أَضَعُ عَلَامَةً × تَحْتَ أَهَمِّ وَجْهَةٍ غِذَائِيَّةٍ فِي الْيَوْمِ.

الغذاء

فطور الصباح

العشاء

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

السَّمَكُ




الْحَلِيبُ




الْخَضْرُ




الْعَسَلُ



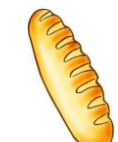

الْبَيْضُ




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.