

الاسم:

القسم: الرابعة ابتدائي / الفوج: A / التاريخ:



النقطة	إمضاء الأب أو الولي	إمضاء الإدارة

**1- أجب بصحيح أو خطأ :**

- تناول اللحم والدجاج والسمك والحبوب الجافة والبيض والجوز تساهم في بناء الجسم
- تناول الخبز والحبوب والأرز والبطاطا والمعجنات لتحصل على طاقة
- تناول الخضار والفواكه للحصول على وقاية
- تناول قليل من الدهون لتحصل على طاقة
- يوجد نوع واحد من الطعام يحتوي على كافة المواد الغذائية التي نحتاج إليها للحصول على صحة جيدة
- يحتاج الجسم إلى : البروتينات، سكريات ،الدهون ،المواد المعدنية، الفيتامينات و الماء

2- المكونات الرئيسية للغذاء المتوازن في الطعام هي:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-

3- فوائد النظام الغذائي المتوازن هي:

- 1-
- 2-
- 3-

3- صل بسهم :

2 ن

أغذية طاقية

اللحم والدجاج والسمك والحبوب الجافة (الفاصوليا واللوبيا) والبيض والجوز

أغذية واقية

تناول الخبز والحبوب والأرز والفطائر/ المعجنات

أغذية بنائية

الخضر والفواكه

الدهون