

غذاؤنا الصحي
يمنحنا طاقة
وحياة أفضل



الهرم الغذائي

الصف الرابع الأساسي

اختياراتك
الغذائية السليمة
تصنع مستقبلك



أولاً: انظر إلى الهرم الغذائي الآتي، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:



أ) المجموعة التي يحتاجها الجسم بكميات كبيرة:

ب) أقل مجموعة غذائية يحتاجها الجسم:

ج) المجموعتان اللاتي يحتاجهما الجسم بكميات معتدلة:

١-

٢-

ثانياً: صل كل صورة من اليمين بالمجموعة الغذائية المناسبة لها من اليسار:

البناء

سكريات ونشويات

دهون وزيوت

وقاية



ثالثاً: اختر الإجابة الصحيحة من بين القوسين:

أ) يساعد الهرم الغذائي على (تنظيم الوزن - زيادة الوزن)

ب) من عادات الأكل الصحية التي يجب اتباعها (تناول الوجبات السريعة - إهمال وجبة الإفطار)

ج) الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على: (نوع واحد، المجموعات الغذائية جميعاً)



معاً نحو مجتمع صحي
ومواطن مسؤول



الكفايات المتقاطعة:

- ✓ التنشئة: العناية بالصحة والبيئة.
- ✓ اللغة: العربية: قرادة النص وفهمه، واستخدام مفردات جديدة.
- ✓ الدين: شكر الله على نعمه، والحفاظ على الصحة.

القيم والمواطنة الصالحة:

- ✓ الالتزام بالعادات الغذائية السليمة.
- ✓ احترام الذات والآخرين.
- ✓ المحافظة على البيئة.
- ✓ التعاون مع الأسرة والمجتمع.



المعلمة:
آلاء قطاوي



لتحميل المزيد من موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة

<http://www.sh-pal.com>

تابعنا على صفحة الفيس بوك: www.facebook.com/shamela.pal

تابعنا على قنوات التلجرام: www.sh-pal.com/p/blog-page_42.html

أقسام موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة:

الصف الأول: www.sh-pal.com/p/blog-page_24.html

الصف الثاني: www.sh-pal.com/p/blog-page_46.html

الصف الثالث: www.sh-pal.com/p/blog-page_98.html

الصف الرابع: www.sh-pal.com/p/blog-page_72.html

الصف الخامس: www.sh-pal.com/p/blog-page_80.html

الصف السادس: www.sh-pal.com/p/blog-page_13.html

الصف السابع: www.sh-pal.com/p/blog-page_66.html

الصف الثامن: www.sh-pal.com/p/blog-page_35.html

الصف التاسع: www.sh-pal.com/p/blog-page_78.html

الصف العاشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_11.html

الصف الحادي عشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_37.html

الصف الثاني عشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_33.html

ملازم للمتقدمين للوظائف: www.sh-pal.com/p/blog-page_89.html

شارك معنا: www.sh-pal.com/p/blog-page_40.html

اتصل بنا: www.sh-pal.com/p/blog-page_9.html