



## ورقة عمل تقويمية المجموعات الغذائية (طاقة - وقاية - بناء)

غذاؤك الصحي  
مستقبل مشرق  
لوطنك

### مجموعة الوقاية

تقي من الأمراض وتقوي المناعة



الخضروات والفواكه

### مجموعة الطاقة

تمد الجسم بالطاقة والنشاط



الحبوب ومشتقاتها

### مجموعة البناء

تُثني الجسم وتنمو الأنسجة



البروتينات ومشتقات الحليب

١ اختر من بين المجموعات الغذائية (الطاقة - الوقاية - البناء) المجموعة المناسبة لكل من الأطعمة الآتية:

( ) البطاطا



( ) الزيتون



( ) اللحم



( ) البرتقال



( ) الموز



( ) الخبز



( ) البيض



( ) العدس



( ) الزبادي



٢ أجب عن الأسئلة الآتية:

(أ) ما أهمية كل مجموعة غذائية لجسم الإنسان؟

.....

.....

(ب) كيف تساعدنا مجموعة الوقاية على الحفاظ على صحتنا؟

.....

.....



٣ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة،  
وعلمة (X) أمام العبارة الخاطئة:

(أ) تشكل الحبوب ومشتقاتها مصدراً رئيساً للطاقة. ( )

(ب) نستغني عن الخضروات والفواكه. ( )

(ج) تساعد الألبان ومشتقاتها على بناء الجسم. ( )

(د) يُعد تناول الوجبات السريعة غذاءً متوازناً. ( )

٤ صف الأطعمة الآتية حسب مجموعاتها الغذائية، واكتبها في الجدول:

أرز - سمك - تفاح - زيت زيتون - بُيْض - عدس - لبن - خبز - جزر - لحم بقرى

مجموعة البناء

.....  
.....  
.....

مجموعة الوقاية

.....  
.....  
.....

مجموعة الطاقة

.....  
.....  
.....





لتحميل المزيد من موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة

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

تابعنا على صفحة الفيس بوك: [www.facebook.com/shamela.pal](https://www.facebook.com/shamela.pal)

تابعنا على قنوات التلجرام: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_42.html](http://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](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_24.html)

الصف الثاني: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_46.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_46.html)

الصف الثالث: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_98.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_98.html)

الصف الرابع: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_72.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_72.html)

الصف الخامس: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_80.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_80.html)

الصف السادس: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_13.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_13.html)

الصف السابع: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_66.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_66.html)

الصف الثامن: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_35.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_35.html)

الصف التاسع: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_78.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_78.html)

الصف العاشر: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_11.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_11.html)

الصف الحادي عشر: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_37.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_37.html)

الصف الثاني عشر: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_33.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_33.html)

ملازم للمتقدمين للوظائف: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_89.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_89.html)

شارك معنا: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_40.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_40.html)

اتصل بنا: [www.sh-pal.com/p/blog-page\\_9.html](http://www.sh-pal.com/p/blog-page_9.html)