

(5) كَمِيلُ يَمَائِنَاسِبُ :

الغذاء الصحيح المتوازن = غذاء مصدرة + غذاء مصدره

(6) أَصِفِ الْأَغِذِيَةَ الْبَالِيَةَ

جَزَرٌ - عَسَلٌ - أُرْزٌ - رُبْدَةٌ - كُسْكُسٌ - رُمَانٌ - لَبَنٌ - جَبْنٌ
يَاعُورٌ - حُلْبَانٌ - تَمْرٌ - زَيْتٌ - دَقِيقٌ - حَلِيبٌ - مَعْجَنَاتٌ

مَصَدْرُهَا نَبَاتِيٌّ

مَصَدْرُهَا حَيَوَانِيٌّ

(7) أَمَحْ (x) فِي الْحَنَاتِ الْمُنَاسِبَةِ :

الغذاء المفيد هو :

- أَلْعِنِيُّ بِاللَّحُومِ فَقَطْ
- أَلْعِنِيُّ بِالزُّبُوتِ وَالشُّحُومِ
- أَلْعِنِيُّ بِالسُّكَّرِيَّاتِ

(8) أَرْبُطْ يَمَائِنَاسِبُ :

• أَتَنَاقَلُ فَظُورَ الصَّبَاحِ إِذَا سَمَحَ الْوَقْتُ سِلَا.

• أَغْسِلُ يَدَيَّ قَبْلَ الْأَكْلِ وَبَعْدِهِ.

• أَحَافِظُ عَلَى مَوَاعِيدِ وَجَبَاتِي الْغَدَائِيَّةِ.

• أَسْتَبْرِئُ لِمَجْتَبِي مِنْ بَائِعِ مَتَجَوِّلٍ.

• أَكْثُرُ مِنَ أَكْلِ اللَّحْمِ لِأَنَّهُ لَذِيذٌ.

(9) أَصْلِحِ الْخَطَأَ إِنْ وَجَدَ :

• أَكُلُ الْحَلَوِيَّاتِ بِكَثْرَةٍ يَنْفَعُ جِسْمِي

• أَتَنَاقَلُ فَظُورَ الصَّبَاحِ بِأَنْتِظَامٍ لِأَنَّهُ يُوقِرُ لِحِسْمِي الطَّافَةَ وَالتَّرَكِيزَ.

• لَا أَحْفَظُ إِلَّا طَعِمَةَ الْمَعْلَبَةِ بَعْدَ فَتْحِهَا فِي الثَّلَاثَةِ.

أميرة موسى ~ لنتق معا

سَلُوكٌ حَيِيٌّ
سَلِيمٌ

سَلُوكٌ غَيْرُ
حَيِيٍّ

علم أحياء

الوجبات الغذائية ومواعيدها

(س)

١) اكْمِلِ الْفَرَائِغَاتِ بِمَا يُنَاسِبُ لِأَحْضَلِ عَلَى الْإِمْتِنَانِ:

{ طَعَامُ الْغَدَاءِ ، لُمَجَنِّنِ ، الْحَلْوَى ، ثَلَاثَ ، يَنْمُو ، الْيَوْمِ ،
الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةَ ، الشَّكْرِيَّاتِ ، الْقَتْنَوُوعِ }
الْغَدَاءُ ضَرْوَرِيٌّ لِلْإِنْسَانِ لـ جِسْمُهُ وَلِيَحَافِظَ عَلَى
صِحَّتِهِ .

تَتَنَاوَلُ وَجَبَاتٍ مُوزَّعَةً عَلَى كَامِلِ وَهِيَ
فَطُورُ الصَّبَاحِ ، وَ وَجْبَةُ الْعِشَاءِ . وَيُمْكِنُ لِلْأَطْفَالِ
تَنَاوُلَ إِذَا فَنِيئِينَ .

يَحِبُّ أَنْ أَنْوَعَ عِنْدَائِي وَلَا أَكْثُرُ مِنْ أَكْلِ وَلَا أَلْأَعُذِيهِ الْغَنِيَّةُ
بـ مِثْلَ الْمُرْطَبَاتِ وَ
٢) اُعْمِرِ الْجَدُولَ بِمَا يُنَاسِبُ:

أميرة
موسى
لنرتق معا

الوجبات الغذائية	مواعيدها
-----	-----
-----	-----
-----	-----

٣) صَيِّفِ الْأَعْذِيَّةَ التَّالِيَةَ فِي مَجْمُوعَاتِهَا:

من أعذية فطور الصباح

من أعذية وجبة الغداء

من أعذية فطور المساء

من أعذية وجبة العشاء

خُبْزٌ - عَصِيرٌ
كُسْكُسٌ - حَسَاءٌ
زُبْدَةٌ - سَعْدٌ مَشْوِيٌّ
تُفَاحٌ - سَلْطَةٌ
مَاءٌ - عَسَلٌ - قَهْوَةٌ
خَلِيبٌ

الْبُرْتُقَالُ - الْخَلِيبُ -
الْحَلْوِيَّاتُ - لَا تَجَنَّبُ
تَسْوُسَ الْأَسْنَانِ -
مَرَضَ الزُّكَّامِ -
لَا نَمُو جَيِّدًا -

٤) اَرَكِّبْ مِمَّا يَلِي إِمَادَاتٍ صَحِيحَةٍ:
أَكْثَرُ مِنْ شَرْبِ
أَكْثَرُ مِنْ أَكْلِ
لَا أَكْثَرُ مِنْ أَكْلِ