مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

مدرسة المالكية الابتدائية الإعدادية للبنات

قسم الأسرية

قيمي عاداتك الغذائية لنكون أكثر صحة

عادات	نعم	لا
• أتناول طعامي في أماكن مختلفة في المنزل		
• أتناول طعامي وأنا واقف		
• أتناول طعامي بسرعة		
• أتناول وجبات خفيفة عدة مرات وفي أوقات مختلفة طول اليوم		
• أتناول كثير من الأطعمة عالية السكر والدهون والملح		
• لا اشرب الماء أثناء تناول الطعام		
• أتناول الطعام وأنا أشاهد التلفاز		
• أتناول كميات أكبر من الطعام إذا كنت أشعر بالضيق والملل		
• أضع كمية كبيرة من الطعام في طبقي		
• أتناول طعاماً منوعاً في كل وجبه		

اعداد : أ . رحاب علي محمد مديرة المدرسة : أ . وداد خليفة البنغدير الدوسري

LIVEWORKSHEETS