مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

مدرسة المالكية الابتدائية الإعدادية للبنات

قسم الأسرية

العادات الغذائية وتأثيرها في المظهر

البنود	نعم	لا
1. أتناول نصف لتر أو أكثر من الحليب يوميًا.		
2- أتناول اللحم والسمك والدجاج وبدائلهما بالحصص الملائمة في وجبة الغداء .		
3- أتناول ما لا يقل عن 25غراماً من الجبن في الصباح والمساء.		
4- أتناول بيضة في وجبة الفطور أو العشاء بمعدل 5 بيضات في الأسبوع.		
5- أتناول خضراوات طازجة أو مطبوخة يوميا.		
6- أتناول فاكهة تحتوي على فيتامين ب –ج كالبرتقال أو الجريب فروت يوميًا.		
7- أتناول نوعاً من الزيوت الصحية كزيت الزيتون أوزيت السمك بمعدل ملعقة يومياً.		
8- اشرب ما يقارب عشرة أكواب من الماء .		
9- أتناول وجبة فطور متوازنة .		
10-أنام بمعدل من 8-10 ساعات .		

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

LIVEWORKSHEETS