

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (x) أمام العبارة الخاطئة :

- ❖ يجب ان اتناول اطعمة من كل المجموعات الغذائية ()
 - ❖ تعتبر الأسماك من مجموعة اللحوم ()
 - ❖ المجموعات الغذائية الدهون والحبوب فقط ()
 - ❖ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة في الاغلب على الخضراوات والفاكهة ()
- استخدم المفردات لإكمال الجمل التالية:

زيت الزيتون - كبار السن - الماء

1 - نحتاج الى للمحافظة على صحتنا.

2 - من الأطعمة الموجودة في مجموعة الدهون

❖ اصل بين الطعام والمجموعة التي ينتمي اليها

اللُّحُومُ



مُنْتَجَاتُ
الْأَلْبَانِ



الفَوَاكِهُ



وَالْخُضْرَوَاتُ

