

مدرسة المثني بن حارثة النموذجية للبنين
قسم المسار العلمي/هاله علاق

صنف الأطعمة الآتية حسب المجموعة الغذائية التي ينتمي إليها كل طعام.

الخضروات والفواكه	الحبوب	اللحوم	الدهون	منتجات الألبان



مُناسِبَةٌ لِلوَجْبَةِ الخَفِيفَةِ	غَيْرُ مُنَاسِبَةٍ لِلوَجْبَةِ الخَفِيفَةِ

أذكر سبب أهمية كل من هذه الأطعمة لصحتي.



■ يُسَاعِدُ عَلَى تَجَنُّبِ المَرَضِ.



■ يُسَاعِدُ عَلَى نُمُو العِظَامِ
والمُحَافَظَةِ عَلَى قُوَّتِهَا.



■ يُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ العَضَلَاتِ.

