

تلخيص :

❖ عدد مجموعات الغذاء الرئيسية ؟



• صنف المجموعات الغذاء الرئيسية حسب الجدول :

مجموعة الطاقة	مجموعة البناء	مجموعة الوقاية
الكربوهيدرات	البروتينات	الاملاح المعدنية
الدهون		الفيتامينات

4- الاملاح المعدنية : مادة غذائية تدخل في تكوين الدم و العظام , من الامثلة على الاملاح المعدنية (أملاح الكالسيوم مصدرها الحليب و الخضراوات) (أملاح الحديد مصدرها اللحوم الحمراء و الخضراوات الورقية)

5- الفيتامينات : تساعد الجسم على الوقاية من الامراض وبقاء العظام و الاسنان قوية , من الامثلة على الفيتامينات (فيتامين C مصادره البرتقال و الليمون) (فيتامين D مصدره الحليب و اللحوم و الشمس)

السؤال الاول : اختر صح أو خطأ

1- تعد السبانخ من الخضراوات الورقية الغنية بالاملاح المعدنية

خطأ

صح

2- من مصادر فيتامين C الشمس

خطأ

صح

3- يعد الحليب و اللحم غنية ب الفيتامين D



خطأ

صح

السؤال الثاني: املأ الجدول بما هو مناسب

وقاية الجسم من

الفيتامينات

الاسماك

البرتقال

تكوين الدم و العظام

الورقيات

المجموعات الغذائية	وظيفته في جسم الانسان	أمثلة على اطعمة تحتوي عليه
الاملاح المعدنية		

معلمة المادة : ولاء البداوي