١- صل المجموعة الغذائية مع الوصف المطابق لها:-

١	البروتينات	أ	تمنحك الطاقة
٢	النشويات	ب	تحافظ على قوة أسنانك وعظامك.
٣	منتجات الألبان	ج	لا تأكل الكثير منها.
		د	تساعد على نمو الجسم.

٢- صنف الأطعمة التالية حسب الجدول التالي:-

بطاطا | جزر | حليب | خبز | دجاج | كعك

الفواكة والخضروات	منتجات الألبان	النشويات	الدهون والسكريات	البروتينات

٣- يعاني زيد من السمنة. تنبأ ما هى الأغذية التي سببت له السمنة؟

.....

.....

.....

١- تعتبر وجبة زياد وجبة غذائية صحية. أشرح السبب؟

.....

.....

٢- تعتبر وجبة أنس وجبة غير صحية. أشرح السبب؟

.....

.....

٣- صنعت أم راشد شطيرة خضروات وصنعت أم رائد برجر لحم وبداخلها الكثير من البطاطا المقلية وقليل من الخضروات

شطيرة أم راشد

فطيرة أم رائد

- برأيك أيهم تعتبر وجبة صحية فطيرة أم رائد أم شطيرة أم راشد؟ فسر إجابتك؟

.....