

الهدف: يتعرف إلى المجموعات الغذائية الثلاثة.
شارك طفلك في تنفيذ الأنشطة الآتية:

المحتوى التعليمي

المجموعات الغذائية تنقسم إلى أغذية (طاقة وبناء ووقاية).

١. أغذية الطاقة: تمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأنشطة المختلفة وتضم (السكريات والنشويات) والدهون.
٢. أغذية البناء: تقوم ببناء الجسم وتعويض الأنسجة التالفة.
٣. أغذية الوقاية: تقي من الأمراض.

نشاط (١)

أكتب اسم المجموعة التي ينتمي إليها كل نوع من الأغذية الآتية:













أكمل المخطط بما يناسبه:

