المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالمخواة
مدرسة الطفولة المبكرة بيحر

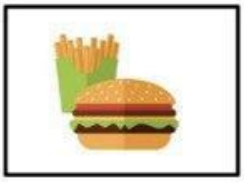
الاسم:
المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف: الخامس الابتدائي

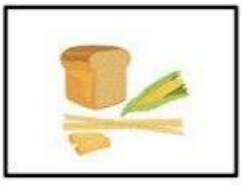
## ورقة عمل تفاعلية على درس: بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء


**البطاقة الغذائية هي المعلومات الغذائية التي تكتب على أغلفة الأطعمة.**

**عادة، توضح هذه البطاقة ما يلي :**

| | | | |
|---|---|---|---|
| مقدار السعرات الحرارية | كمية الدهون بأنواعها | كمية الكربوهيدرات | كمية الألياف الغذائية |
| كمية السكر | كمية البروتين | كمية الفيتامينات والمعادن | المواد الحافظة والملونات |



معلمة المادة: عزيزة عطية