

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

مدرسة المالكية الابتدائية الإعدادية للبنات

قسم الأسرية

## قيمي عاداتك الغذائية لتكون أكثر صحة

لا	نعم	عادات
		• أتناول طعامي في أماكن مختلفة في المنزل
		• أتناول طعامي وأنا واقف
		• أتناول طعامي بسرعة
		• أتناول وجبات خفيفة عدة مرات وفي أوقات مختلفة طول اليوم
		• أتناول كثير من الأطعمة عالية السكر والدهون والملح
		• لا اشرب الماء أثناء تناول الطعام
		• أتناول الطعام وأنا أشاهد التلفاز
		• أتناول كميات أكبر من الطعام إذا كنت أشعر بالضيق والملل
		• أضع كمية كبيرة من الطعام في طبقتي
		• أتناول طعاماً متنوعاً في كل وجبه

مديرة المدرسة : أ . وداد خليفة البنغدير الدوسري

إعداد : أ . رحاب علي محمد