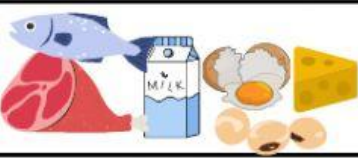


 نظافة الأسنان	 شرب الماء	 السهر
 النوم الكافي	 الطعام الصحي	 تناول المشروبات الغازية
 الاستحمام	 غسل اليدين	 زيارة الطبيب
 ممارسة الرياضة	 تناول الوجبات السريعة	 اللعب لوقت متأخر

أصل المعاني التالية بمفاهيمها:

- 1- حالة اكتمال السلامة الجسدية والعقلية والنفسية .
 - 2- سلوكيات تساعد الإنسان على المحافظة على صحة جسمه .
 - 3- مجهود جسدي عادي أو مهارات تمارس بموجب قواعد متفق عليها.
- التمارين الرياضية
- الصحة
- العادات الصحية

	طاقة أكبر تمنح الجسم الدفء	الكربوهيدرات
	الوقاية من الأمراض وتعزيز صحة الجسم	البروتينات
	بناء العظام وتجديد خلايا الدم	الدهون
	تعطي الجسم الطاقة	الفيتامينات
	يسهل الفضل والإخراج والحفاظ على حرارة الجسم	الأملاح المعدنية
	نمو الجسم وتجديد الخلايا	الماء

أرتب مجموعات الغذاء في الهرم الغذائي حسب احتياجنا لها:

