

الطعام المفيد

نتج التعلم : يتذكر الطالب المفيدة في النص



اقرأ الفقرة الآتية ، ثم أجب عن الأسئلة :

الطعام المفيد

اعتادت الأسرة أن تجتمع على مائدة الطعام ، وذات يوم لاحظت الأم أن سالي لا تأكل الأرز ، سألت الأم سالي عن السبب ، قال سالي : لاني لا أحب الأرز يا أمي .
قالت الأم : إن الجسم يحتاج إلى عناصر غذائية كثيرة ، وكل نوع من الطعام يمثل عنصرًا واحدًا .
قال الأب : يجب على الإنسان أن يحرص على تناول البناء المتكامل .
قال سالي : وما البناء المتكامل ؟
قالت الأم : البناء المتكامل هو الذي يستعمل على المواد البروتينية ، والمواد الدهنية التي تبني الجسم بالطاقة ، كما يستعمل على الفيتامينات ، والمواد القوية .
قالت نورة : ما المواد البروتينية يا أمي ؟
قال الأب : من المواد التي تبني الجسم ، وتحتل عنها من اللحوم والحبوب والأشياء والبيض .
قالت الأم : أما مواد الطاقة فجدها في الأرز والخبز .
قال سالي : ومن خلال برامتي عرفت أن الفيتامينات موجودة في الفواكه والخضروات ، وأنها تحمي الجسم من الأمراض .
قالت الأم : إن البناء المتكامل يا بني ، يؤثر للجسم الصحة و التو وقوة الحركة للأنشطة .

الطعام المفيد

نتج التعلم : يتذكر الطالب المفيدة في النص

أختار الإجابة الصحيحة :

- حشع (الطعام) : (الطعم - الطعم - الألبنة)
- مرادف (أشاء) : (تعد - جلال - قتل)
- ضد (تتحدث) : (تشكك - تشكك - تتكلم)

اكتب ما يلي من الكلمات في الفراغات بالترتيب :

البروتينات ، المواد الدهنية ، الفيتامينات ، التشويبات

الغذاء المتكامل يستعمل على :

