بطاقة رقم (٢): الغذاء المتوازن

ماذا آكل ؟ .. ومتى؟

الأهداف

- يعرف مفهوم الهرم الغذائي .
- يحدد مكونات الهرم الغذائي .
- يستنتج أهمية الهرم الغذائي .
- يكون وجبة غذائية متوازنة .

١- **الهرم الغذائي** :هو مخطط علي شكل هرم يرشدنا الي كمية ونوع الغذاء الذي يجب تناوله.
٢- تقع الدهون والزيوت في قمة الهرم أما السكريات والنشويات في قاعدة الهرم.
٣- **الغذاء المتوازن** هو الغذاء الذي يحتوي علي نوع واحد علي الأقل من كل مجموعة من المجموعات الغذائية.

نشاط(١) **عزيزي الطالب تأمل صورة الهرم الغذائي ص٩ من الكتاب المدرسي ثم أجب عن التالي:**

اكتب المصطلح العلمي :

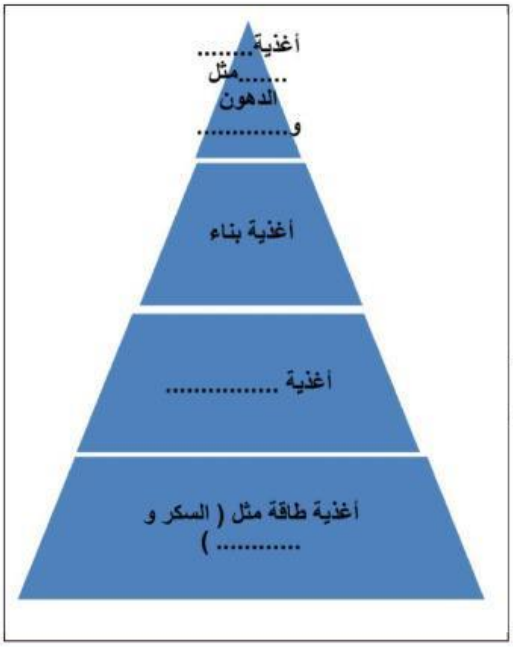
..... مخطط هرمي تترتب فيه المجموعات الغذائية حسب حاجة الجسم إليها.

نشاط(٢)

أكمل الفراغات التالية بالكلمات التي تناسبها مما بين القوسين:

(هرم غذائي – نشويات – وقاية – دهون- زيوت – طاقة)

١- يسمى الشكل الذي أمامك .....
٢- الأغذية التي يتناولها الإنسان بكميات قليلة هي.....



نشاط (٣)

١- أغذية .....تقع في قاعدة الهرم الغذائي وقمته
٢- من أمثلة الغذاء الذي ينبغي تناوله يومياً .....

(اللحوم - الحبوب - الزبدة)

٣. لماذا رتبت المجموعات الغذائية على شكل هرم ؟

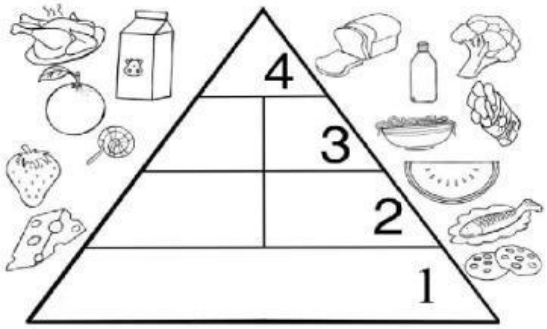
.....

LIVEWORKSHEETS

٤. كون من الأغذية التي أمامك وجبة غذائية متوازنة..

١أغذية البناء	أغذية الطاقة	أغذية الوقاية

٥. اختر (٤) أغذية من الأغذية المحيطة بالهرم الغذائي الموضح ورقمها بحسب المخطط



نشاط تفوق أ. لماذا تعتبر وجبة المجدرة وجبة غذائية متوازنة ؟.....

ب. لماذا يفضل تناول سلطة الخضار مع المجدرة وليس اللبن ؟

١. ..... ٢. .....

ج. هل تعتبر شطيرة الفلافل وجبة غذائية متوازنة ؟ وضح إجابتك ؟.....

.....

LIVEWORKSHEETS