

البقوليات

الفاكهة

اللحوم  
(لحم أحمر)

الحبوب

2. اُسْمِي المَجْمُوعَاتِ الغِذَائِيَّةِ المُحَدَّدَةَ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ.



اللحوم  
(الأسماك)

خضروات  
نشويّة

اللحوم  
(اللحوم)  
(الحمراء)

الحبوب

الخضار