

أكاديمية الاماني التربوية

تلخيص :

عدد مجموعات الغذاء الرئيسية ؟



• صنف المجموعات الغذاء الرئيسية حسب الجدول :

مجموعة الطاقة	مجموعة البناء	مجموعة الوقاية
الكربوهيدرات	البروتينات	الاملاح المعدنية
الدهون		الفيتامينات

- 1- الكربوهيدرات : أي مادة غذائية تحتوي على النشا و السكر , مصدر رئيس للطاقة , من المواد الغذائية التي تحتوي على الكربوهيدرات (البطاطا , الخبز , المعكرونة)
- 2- الدهون : تقسم الى * مصادر حيوانية : لحوم , سمك
* مصادر نباتية : مكسرات , زيتون
- 3- بروتينات : مواد غذائية تسهم في بناء الجسم (مثل البقوليات : فاصوليا , عدس , حمص)

السؤال الأول : اختر صح أو خطأ

- 1- تمدنا الشوكولاته بالكثير من الطاقة لذا هي تحتوي على الكربوهيدرات



خطأ

صح



- 2- الفاصوليا من المصادر الحيوانية التي تسهم في بناء الجسم

خطأ

صح

3- ينتمي الحليب و اللحم لمجموعة البروتينات



خطأ

صح

السؤال الثاني: املأ الجدول بما هو مناسب

البروتينات

بناء الجسم

البندق

المعكرونة

القول

مد الجسم بالطاقة

الدهون

المجموعات الغذائية	وظيفته في جسم الانسان	أمثلة على اطعمة تحتوي عليه
الكربوهيدرات		
	تمد الجسم بالطاقة	

معلمة المادة : ولاء البداوي