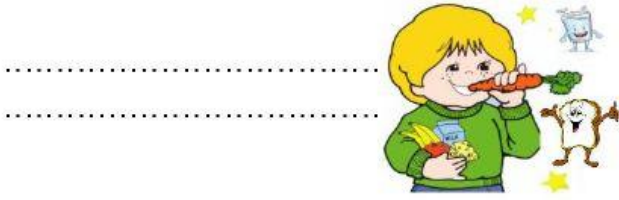


١- تعتبر وجبة زياد وجبة غذائية صحية. أشرح السبب؟



٢- تعتبر وجبة أنس وجبة غير صحية. أشرح السبب؟



٣- صنعت أم راشد شطيرة خضروات وصنعت أم راند برجر لحم وبداخلها الكثير من البطاطا المقلية وقليل من الخضروات



فطيرة أم راند



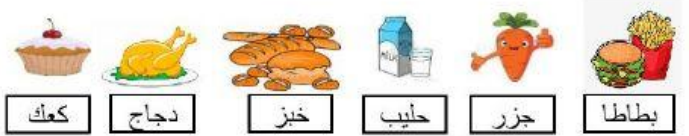
شطيرة أم راشد

- برأيك أيهم تعتبر وجبة صحية فطيرة أم راند أم شطيرة أم راشد؟ فسر إجابتك؟

١- صل المجموعة الغذائية مع الوصف المطابق لها:-

١ البروتينات	أ تمنحك الطاقة
٢ النشويات	ب تحافظ على قوة أسنانك وعظامك.
٣ منتجات الألبان	ج لا تأكل الكثير منها.
	د تساعد على نمو الجسم.

٢- صنف الأطعمة التالية حسب الجدول التالي:-



الفواكة والخضروات	منتجات الألبان	النشويات	الدهون والسكريات	البروتينات

٣- يعاني زيد من السمنة. تتبأ ما هي الأغذية التي سببت له السمنة؟



.....

.....

.....