



بطاقة رقم (١): المجموعات الغذائية

الأهداف



- يحدد أنواع المجموعات الغذائية .
- يوضح أهمية المجموعات الغذائية.
- يحدد سلوكيات إيجابية حول نوعية الطعام الذي يتناوله.

المحتوى العلمي



- ١- تنقسم المجموعات الغذائية الى ثلاث مجموعات (بناء - طاقة - وقاية).
- ٢- أغذية الطاقة تمد الجسم بالطاقة للقيام بالمجهود.
- ٣- أغذية البناء تساعد علي النمو وتعويض الخلايا التالفة .
- ٤- أغذية الوقاية تحمي الجسم من الأمراض.

عزيزي الطالب تأمل صور الكتاب المدرسي ص ٤ وص ٥، ثم أجب عن التالي :

نشاط (١)

١. أكمل المخطط بما يناسبه



٢. اختر الاجابة الصحيحة مستعينا بالكتاب المدرسي ص ٦ وص ٧ :

- ١- من أغذية الطاقة (سكر - دهون - زيوت - كل ما سبق).
- ٢- من الأغذية التي تعوض الخلايا التالفة .



د.



ج.



ب.



أ.

٣. الفيتامينات والأملاح المعدنية هي أغذية (للحماية - للبناء - للطاقة)



ما رأيك في سلوك الطالب في الصورة ؟
الرأي (يعجبني _ لا يعجبني)

السبب: لأن المشروبات الغازية تسبب -----

٤. ب مساعدة أحد أفراد أسرتك ارسم جدولاً للمجموعات الغذائية وضمن به أكبر عدد من الأطعمة

ملاحظة / اعتمدت البطاقات صيغة المذكر في المخاطبة للتسهيل ، ولكنها تقصدكم
جميعاً طلاباً و طالبات .