



بطاقة رقم (٢): الغذاء المتوازن

ماذا أكل ؟ .. ومتى؟

الأهداف



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

- ١- الهرم الغذائي :هو مخطط على شكل هرم يرشدنا الى 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 على نوع واحد على الأقل من كل مجموعة من المجموعات الغذائية.
- نشاط (١)** عزيزي الطالب تأمل صورة الهرم الغذائي ص ٩ من الكتاب المدرسي ثم أجب عن التالي:

اكتب المصطلح العلمي :

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

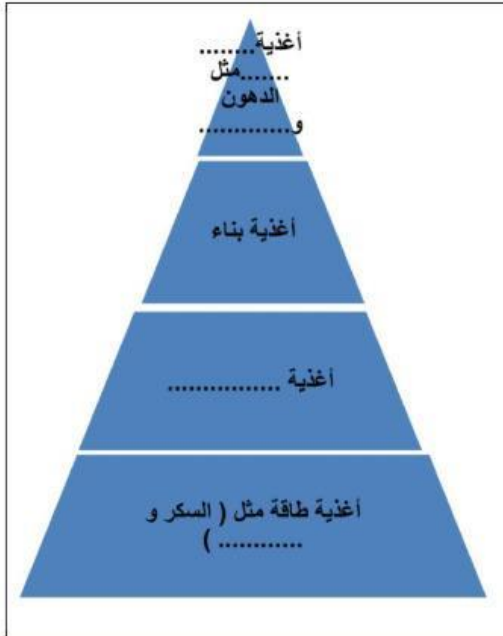
نشاط (٢)

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)



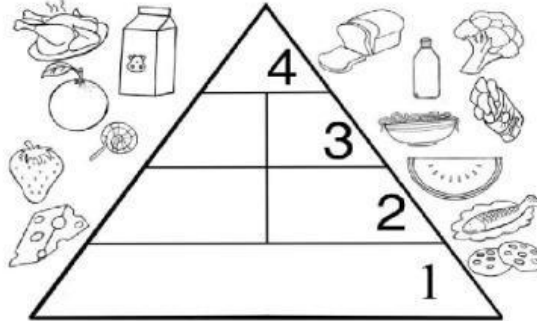
- ١- أغذية تقع في قاعدة الهرم الغذائي وقمته
- ٢- من أمثلة الغذاء الذي ينبغي تناوله يومياً
٣. لماذا رتبنا المجموعات الغذائية على شكل هرم ؟

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

أغذية الوقاية	أغذية الطاقة	أغذية البناء
		



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؟

.....