

الهدف: يكون وجبة غذائية متوازنة.
شارك طفلك في تنفيذ الأنشطة الآتية:

المحتوى التعليمي

الغذاء المتوازن: هو الغذاء الذي يحتوي على نوع واحد على الأقل من المجموعات الغذائية الثلاث وبكميات مناسبة للجسم.

نشاط (١)



١. هل يعد المفتول وجبة غذائية متوازنة ؟
 ٢. أفسر إجابتي:
- بمساعدة أسرتي أصمم نموذجاً لهرم غذائي وأزينه.

