

البقوليات

الفاكهة

اللحوم
(لحم أحمر)

الحبوب

2. أَسْمِي المَجْمُوعَاتِ الغِذَائِيَّةِ المُحَدَّدَةِ فِي كُلِّ وَجْبَةٍ.



اللحوم
(الأسماك)

خضروات
نشويّة

اللحوم
(اللحوم
الحمراء)

الحبوب

الخضار