



نشاط صفي للصف الأول الاعدادي على
درس تخطيط وجبات غذائية متكاملة - الهرم الغذائي

ضعي كلمة صح أو خطأ أمام العبارات التالية:

- 1-الوجبة الغذائية المتوازنة هي التي تحتوي على معظم العناصر الغذائية.(.....)
- 2-الحالة الصحية للفرد لا تؤثر على اختيار الوجبة.(.....)
- 3-معنى الحصّة في اختيار الوجبة في الهرم الغذائي هي الكمية المسموح بها.(.....)
- 4-الترتيب التصاعدي للهرم الغذائي يبدأ بالدهون، ثم اللحوم والحليب، ثم الفواكه والخضراوات وأخيرا الكربوهيدرات(.....).
- 5-مجموعة الخضراوات في الهرم الغذائي (2-3) حصص.(.....)



أكملي حصص بعض المجموعات من الهرم الغذائي:

- مجموعة الدهون ←
- مجموعة اللحوم وأشباهاها ← 2-3 حصص
- مجموعة الفواكه ←
- مجموعة الكربوهيدرات ←



المديرة المساعدة

أ /دنيا الجهري

معلمة المادة

أ /حنان فهمي

منسقة المادة أ /حياة أحمد