

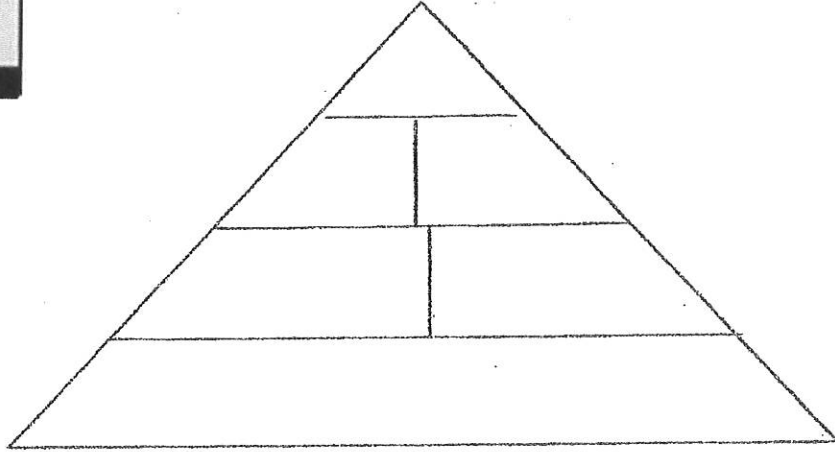
الاسم :

الصف :

التاريخ :

نشاط بيئي عن درس التخطيط لوجبات العائلة اليومية

أ - أمامك تصميم لهرم غذائي خالي قومي بتوزيع المجموعات على الهرم بالحصص المطلوبة :-



ب - مستر شدة بالهرم الغذائي قومي بتخطيط وجبات غذائية ليوم كامل :

المجموعات	وجبة الإفطار	وجبة الغداء	وجبة العشاء
الخبز والحبوب			
الخضروات			
الفواكه			
اللحوم			
الحليب			

ج - حددي بعض الأفكار التي تساعدك على التخفيض من تكلفة الوجبة :

.....

.....

.....



إعداد :

أ / حياة أحمد يوسف