ملخص درس

ملخص الدرس

العادات الغذائية وتأثيرها على الجسم

المهارات الأسرية | الثالث المتوسط | الفصل الدراسي الثاني

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الثالث المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ العادة الغذائية

• سلوك متكرر في اختيار الطعام وتناوله.

■ العادات الصحية

• الفطور.

• الماء.

• الأكل ببطء.

• الخضار والفاكهة.

• وجبات منتظمة.

■ العادات غير الصحية

• تخطي الفطور.

• السهر والأكل ليلًا.

• المشروبات الغازية والطاقة.

• الأكل أمام الشاشات.

• الإفراط في الملح والسكر.

■ الأضرار

• السمنة.

• فقر الدم.

• تسوس الأسنان.

• ضعف التركيز.

• هشاشة العظام.

■ تغيير العادة

• عادة واحدة وهدف صغير وبدائل صحية.

■ تذكّر

• الاعتدال والتوازن في الأكل.