ملخص درس

ملخص الدرس

التغذية السليمة

المهارات الأسرية | السادس الابتدائي | الفصل الدراسي الثاني

المادة	المهارات الأسرية
الصف	السادس الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ الطبق الصحي

• نصفه خضار وفاكهة.

• ربعه حبوب كاملة.

• ربعه بروتين.

• مع الحليب والماء.

■ الوجبات والاعتدال

• الإفطار والغداء والعشاء، وتنوع واعتدال.

■ الماء

• من ٦ إلى ٨ أكواب يوميًا.

■ ما أقلل منه

• السكر والملح والمقليات والمشروبات الغازية.

• مشروبات الطاقة ممنوعة للأطفال.

■ الحركة والوزن

• نحو ساعة نشاط يوميًا، وتجنب السمنة والنحافة.

■ تذكّر

• أقرأ البطاقة الغذائية وأقارن بين المنتجات.