



ملخص الدرس

مكونات الغذاء الصحي

التربية البدنية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

المادة	التربية البدنية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرّب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ مكونات الغذاء الصحي

- الخبز والحبوب.
- الخضار.
- الفواكه.
- الحليب ومشتقاته.
- اللحوم والبيض والبقول.
- الماء.

■ فائدة كل مجموعة

- الخبز والحبوب: الطاقة.
- الخضار والفواكه: الوقاية من المرض.
- الحليب ومشتقاته: قوة العظام والأسنان.
- اللحوم والبيض والبقول: بناء العضلات والنمو.
- الماء: يروي جسمي ويعوّض العرق.

■ وجبتي الصحية

- أختار من أكثر من مجموعة.
- أكثر من الخضار والفواكه.
- أقل من الحلوى والمقلبات والمشروبات الغازية.

■ تذكّر

- طبقي الصحي ملوّن.