



ورقة عمل

مكونات الغذاء الصحي

التربية البدنية • الأول الابتدائي • الفصل الدراسي الأول

الصف/الشعبة:

اسم الطالب/ة:

الدرجة:

التاريخ:



ملخص الدرس



شرح الدرس واختباره

■ السؤال الأول: اختر المجموعة المناسبة لكل طعام

- (1) الأرز (الخبز والحبوب ، الفواكه ، الحليب ومشتقاته)
- (2) التفاح (الخضار ، الفواكه ، اللحوم)
- (3) اللبن (الحليب ومشتقاته ، الخضار ، الخبز والحبوب)
- (4) السمك (الفواكه ، اللحوم والبيض والبقول ، الخضار)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

- (1) مجموعة واحدة من الطعام تكفي جسمي وحدها. ()
- (2) المشروب الغازي أفضل من الماء. ()
- (3) الحليب يقوّي عظامي وأسنانني. ()
- (4) الخضار والفواكه تحميّني من المرض. ()

■ السؤال الثالث: أكمل

- (1) الخبز والحبوب تعطيني
- (2) اللحوم والبيض والبقول تبني

■ السؤال الرابع: كوّن وجبة غذاء صحية من ثلاث مجموعات مختلفة

- (1)

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com

