ورقة عمل

التغذية السليمة

المهارات الأسرية • السادس الابتدائي • الفصل الدراسي الثاني

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) يشغل الخضار والفاكهة من الطبق (الربع ، النصف ، الثلث)

2) من مصادر البروتين (الدجاج ، المشروب الغازي ، السكر)

3) أقلل من (الماء ، الخضار ، المقليات)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) أترك الإفطار لأتخلص من الوزن. ( )

2) مشروبات الطاقة ممنوعة للأطفال. ( )

3) أنوع في طعامي. ( )

4) المشروب الغازي يغني عن الماء. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين المجموعة وفائدتها

الخضار والفواكه: فيتامينات وألياف

الحبوب الكاملة: طاقة

البروتين: بناء الجسم

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول ما يفيدني

خضار ، مقليات ، ماء ، مشروب طاقة ، حركة يومية

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) طلب منك صديقك مشروب طاقة قبل المباراة: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com