



ملخص الدرس

الغذاء الصحي

المهارات الأسرية الأول الابتدائي الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الأول الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	

ورقة العمل
تدرب على الدرس



شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار



ملخص درس

■ وجباتي الثلاث

- الإفطار: في الصباح، وهو أهم وجبة.
- الغداء: بعد العودة من المدرسة.
- العشاء: وجبة خفيفة في المساء.

■ مجموعات الغذاء

- الخضروات والفواكه: تحميني من المرض.
- الخبز والحبوب: تعطيني الطاقة.
- اللحوم والبيض والبقول: تبني جسمي.
- الحليب ومشتقاته: تقوّي عظامي وأسنانني.
- الماء: أفضل شراب.

■ وجبتي الخفيفة

- صحية: شطيرة وفاكهة وماء أو حليب.
- أقلّ من: الرقائق والمشروبات الغازية والحلوى.

■ آداب الطعام

- أقول: بسم الله.
- أكل بيمينني ومما يليني.
- لا أسرف، وأحمد الله بعد الأكل.

■ تذكّر

- أغسل الفاكهة والخضروات قبل أكلها.
- طبقي ملوّن، وجسمي قوي.