



ملخص الدرس

مفهوم 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

■ ما الغذاء الصحي؟

- طعام نظيف ومتنوع بكميات مناسبة.
- هو وقود جسمي لأتحرك وأتعلم.

■ فوائده

- الطاقة للعب والجري.
- النمو وقوة العظام والعضلات.
- الصحة والحماية من المرض.
- التركيز في الدروس.

■ طعام صحي

- الفواكه مثل التفاح والموز.
- الخضار مثل الجزر.
- الحليب والشطيرة والماء.

■ طعام أقل منه

- الحلوى والكعك المحلى.
- المشروبات الغازية.
- رقائق البطاطس المالحة.

■ عادات صحية

- أفطر قبل المدرسة، وأغسل يدي، وآكل ببطء، وأشرب الماء.