



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



١ اختر الإجابة الصحيحة:

أ تناول يومياً:

وجبة واحدة

وجبتين

ثلاث وجبات

ب تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على:

شاي وقهوة

مشروبات غازية

فاكهة وخضراوات

ج أهم الوجبات اليومية:

الفطور

الغداء

العشاء

- أ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل .  
لنتخلص من بقايا الطعام حول الأسنان حتى لا تسبب التسوس
- ب معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن .  
لإحتوائها على كميات كبيرة من السكر
- ج خبز البر أفضل من الخبز الأبيض .  
لغناه بالفيتامينات والمعادن والبروتينات

## تطبيقات عامة

٣ ساعد فراساً في وضع الرقم المناسب ليكون رأياً في شطائر الوجبات السريعة:

3 كما أنها عامل مهم في الإصابة بالأمراض.

2 تفقد قيمتها الغذائية نتيجة حفظها لفترات طويلة.

5 نتيجة كثرة تناول هذه الوجبات.

1 أرى أن شطائر الوجبات السريعة.

4 وقد أصيب أحد الأقارب بالسمنة الشديدة.





## تطبيقات عامة

٥ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة، مع تصحيح الخطأ، فيما يأتي:

X

أ (الدونات والكوكيز) يمكن أن تكون وجبة خفيفة وصحية.  
لأنها تحتوي على نسبة عالية من السكر

✓

ب تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لاختلاف نوعها وحشوتها.

X

ج وجبة العشاء أهم وجبة في اليوم.  
وجبة الفطور

X

د الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة.  
الشوكولاتة الداكنة أفضل



## وحدة غذائي

أَتَعَلَّمُ لُغَةَ الْإِشَارَةِ بِشَغْفٍ؛ حَتَّى أَتَوَاصَلَ مَعَ الْآخَرِينَ مِنَ الصُّمِّ، وَأَنَا قَادِرٌ - بِتَوْفِيقِ اللَّهِ - عَلَى إِتْقَانِهَا بِكِفَاءَةٍ عَالِيَةٍ.

