

3 ن

تمرين 1

عرف المصطلحات التالية:

الهرم الغذائي:

التغذية المتوازنة:

7.5 ن

تمرين 2

ميز الأخطاء (بتأطيرها) و صححها في النص التالي:

تصنف الأغذية إلى ثلاثة أصناف: أغذية البناء و الوقاية و أغذية الصيانة و أغذية طاقية. و لكي تكون التغذية

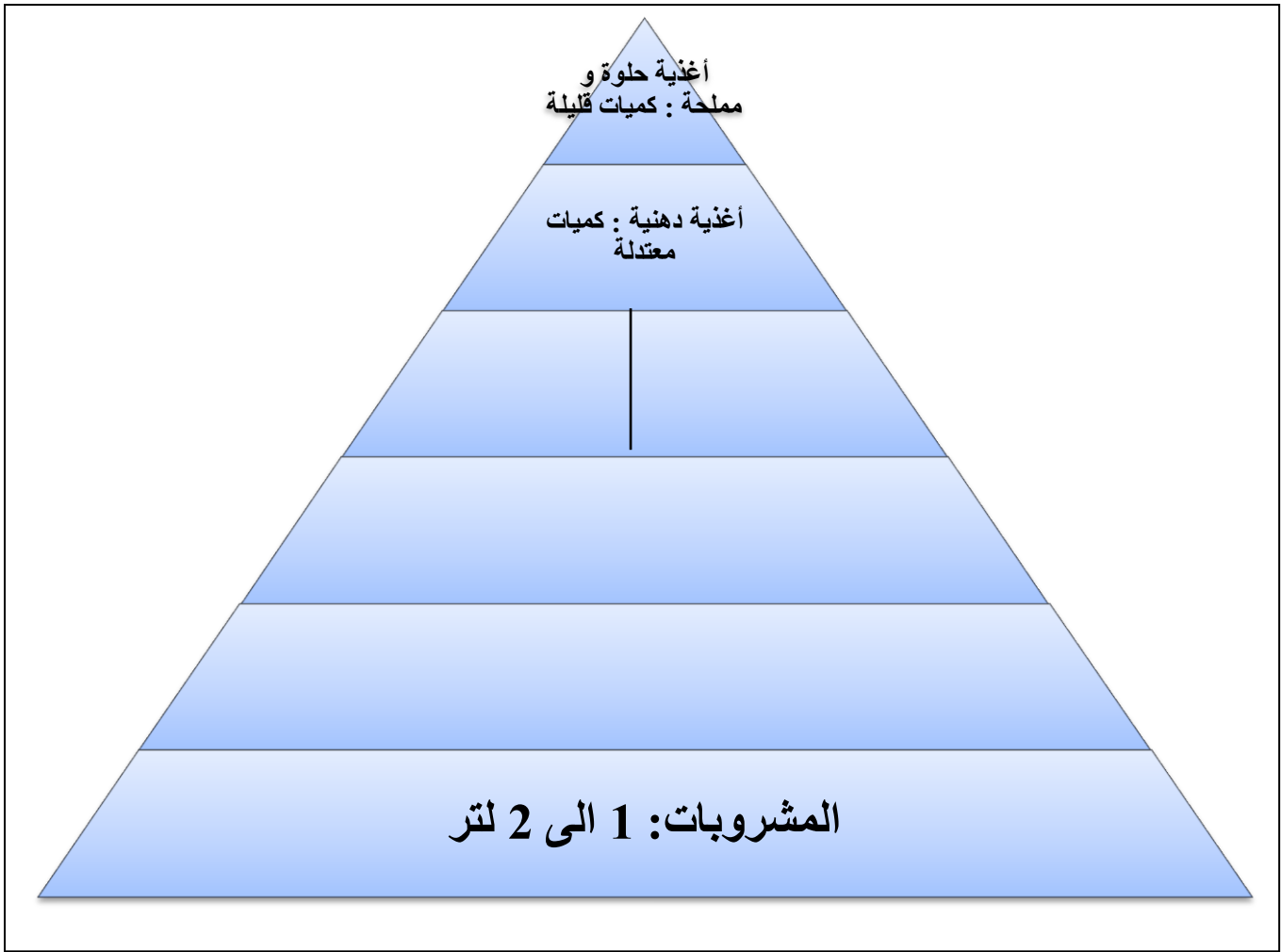
متوازنة يشترط فيها أن تكون متنوعة، أي أن تتضمن بعض العناصر الغذائية: كما ينبغي الإكثار من الأغذية

الطاقية بالنسبة للمسن و الأغذية البروتينية بالنسبة للمراهق .

لا يستهلك الفرد حاجاته الغذائية دفعة واحدة و إنما يوزعها على مدار اليوم إلى وجبتين رئيسيتين : غداء و عشاء

، و وجبتين تكميليتين يمكن الاستغناء عنهما : فطور و لمجة .

اتمم تمثيل أنواع الأغذية بالترتيب على الهرم التالي مبرزاً الكميات الغذائية اليومية الضرورية :



اتمم الوجبات الغذائية الممثلة في الجدول التالي بتطبيق القواعد السليمة في تركيب الوجبات الغذائية المتوازنة.

العشاء	اللمجة	الغذاء	الفطور
• طبق عجائن	• فواكه جافة	• سمك • خضر مطهية • ياغورت	• كوب حليب • خبز كامل • عسل