

تمرين 1

صل بسهم كل عنصر غذائي بدوره:

- بروتيدات
- فيتامينات
- سكريات
- تزويج الجسم بالطاقة .
- بناء و صيانة الجسم .
- وقاية الجسم من الأمراض.

تمرين 2

اتمم الجمل التالية :

- *يؤدي التفريط في تناول الحليب و مشتقاته إلى مرض
- *يصيب مرض الكواشيوركور الأطفال الذين لا تقتصر تغذيتهم على
- * الإفراط في تناول الدهون يؤدي إلى

تمرين 3

لمجتمعنا كباقي المجتمعات عادات غذائية خاصة _ لكن من بينها عادات خاطئة يمكن تصحيحها .
اذكر ثلاث عادات غذائية خاطئة :

-
-
-

تمرين 4

حدد السلوكات الخاطئة مع التعليل :

✓ يجب سعيد عيد الأضحى لأنه يتناول فقط اللحم و يستغني عن الخضر و الفواكه .

.....

✓ تحرص زينب على إعطاء ابنها الحليب يوميا .

.....

✓ يختم مصطفى دائما وجباته بكاس شاي.

.....