

[www.9alami.com](http://www.9alami.com)

ن 4

تمارين 1

عرف المصطلحات التالية:

الهرم الغذائي : .....

.....

التغذية المتوازنة : .....

.....

.....

ن 6

تمارين 2

اتم الوجبات الغذائية الممثلة في الجدول التالي بتطبيق القواعد السليمة في تركيب الوجبات الغذائية المتوازنة :

العشاء	اللمجة	الغداء	الافطور

ن 5

تمارين 3

محمد شيخ يعيش في دار المسنين ، يعاني من داء السكري ، في وجبة الغداء قدم له : \* طبق من السمك المقلي \* خضر مسلوقة \* خبز محمص كامل \* لحم بقر مفروم مشوي \* حلوى .

\* صنف الأغذية المقدمة لمحمد حسب ما هو مناسب له و ما هو غير مناسب له مع التعليل :

التعليل	الأغذية الغير المناسبة له	التعليل	الأغذية المناسبة له

تشير الدراسات التي أجريت في بعض الدول العربية إلى أن نسبة كبيرة من التلاميذ لا تتناول فطورها في المنزل ، في حين تعتبر هذه الوجبة ذات أهمية بالغة للتلاميذ.

1. استخرج من النص الخطأ الغذائي الذي تتضمنه عاداتنا الغذائية .

.....  
.....  
.....

2. حدد عواقب هذا الخطأ الغذائي .

.....  
.....  
.....

3. اذكر فوائد وجبة الفطور .

.....\*  
.....\*  
.....\*