

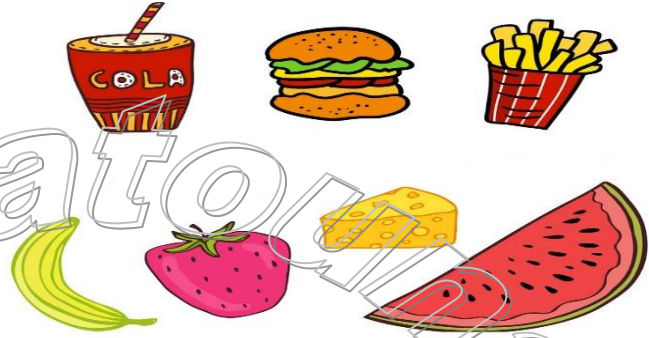
الإسم:

المستوى : السنة 1 علم أحياء

اللقب:

المربية: شادية السلطاني

السند: فِرْدَوْسُ طِفْلَةٌ ذَكِيَّةٌ وَنَشِيطَةٌ لِأَنَّهَا تَتَأَوَّلُ دَائِمًا وَجَبَاتٍ غِذَائِيَّةً صِحِّيَّةً وَمُتَوَازِنَةً.
التعليمة 1: أَحِبُّ يَخَطُّ مَغْلَقًا الْأَعْزِيَّةَ الصِّحِّيَّةَ.



التعليمة 2: أَضَعُ عِلَامَةً X تَحْتَ أَهَمِّ وَجْبَةٍ غِذَائِيَّةٍ فِي الْيَوْمِ.

الغداء

فطور الصباح

العشاء



التعليمة 3: أَكْتُبُ أَمَامَ كُلِّ غِذَاءٍ طَاقَةً / نُمُوً / وَقَايَةً

السَّمَكُ



الْحَلِيبُ



الْخَضْرُ



الْعَسَلُ



الْيَيْضُ



التَّفَاحُ



الزَّبَدَةُ



الْخُبْزُ



التعليمة 4: أَرْبُطُ بِالتَّعْلِيلِ الْمَلَائِمِ.

• لِتَشْبَعِ.

- تَتَأَوَّلُ فِرْدَوْسُ طَعَامًا صِحِّيًّا

• لِتَمْتَعَ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ.

التعليمة 5: أَكْمِلُ الْفَرَاغَ بِالْكَلِمَةِ الْمُنَاسِبَةِ.

صِحِّيًّا

مُتَوَازِنًا

لِيَكُونَ غِذَائِي وَ يَجِبُ أَنْ تَحْتَوِيَ كُلُّ وَجْبَةٍ غِذَائِيَّةٍ عَلَى

عَنَاصِرٍ مِنْ أَغْذِيَةِ الطَّاقَةِ وَالنَّمُوِّ وَالْوَقَايَةِ.

التعليمة 6: أَصْلِحُ الْخَطَأَ.

- لِيَكْتَسِبَ جِسْمِي مَنَاعَةً صِدِّ الْأَمْرَاضِ لَا أَتَأَوَّلُ طَعَامًا صِحِّيًّا.

- تَتَأَوَّلُ لُمَجَّةٍ صِحِّيَّةٍ يَضُرُّ بِجِسْمِي.

- أَتَأَوَّلُ طَعَامًا مِنَ الشَّارِعِ لِأَنَّهُ غَيْرُ مُعْرَضٍ لِلْأَوْسَاحِ.

- أَحْرَصُ عَلَى أَنْ يَكُونَ طَعَامِي مَقْلِيًّا لِأَنَّهُ يَمْنَحُ جِسْمِي دُهُونًا ضَارَّةً.
