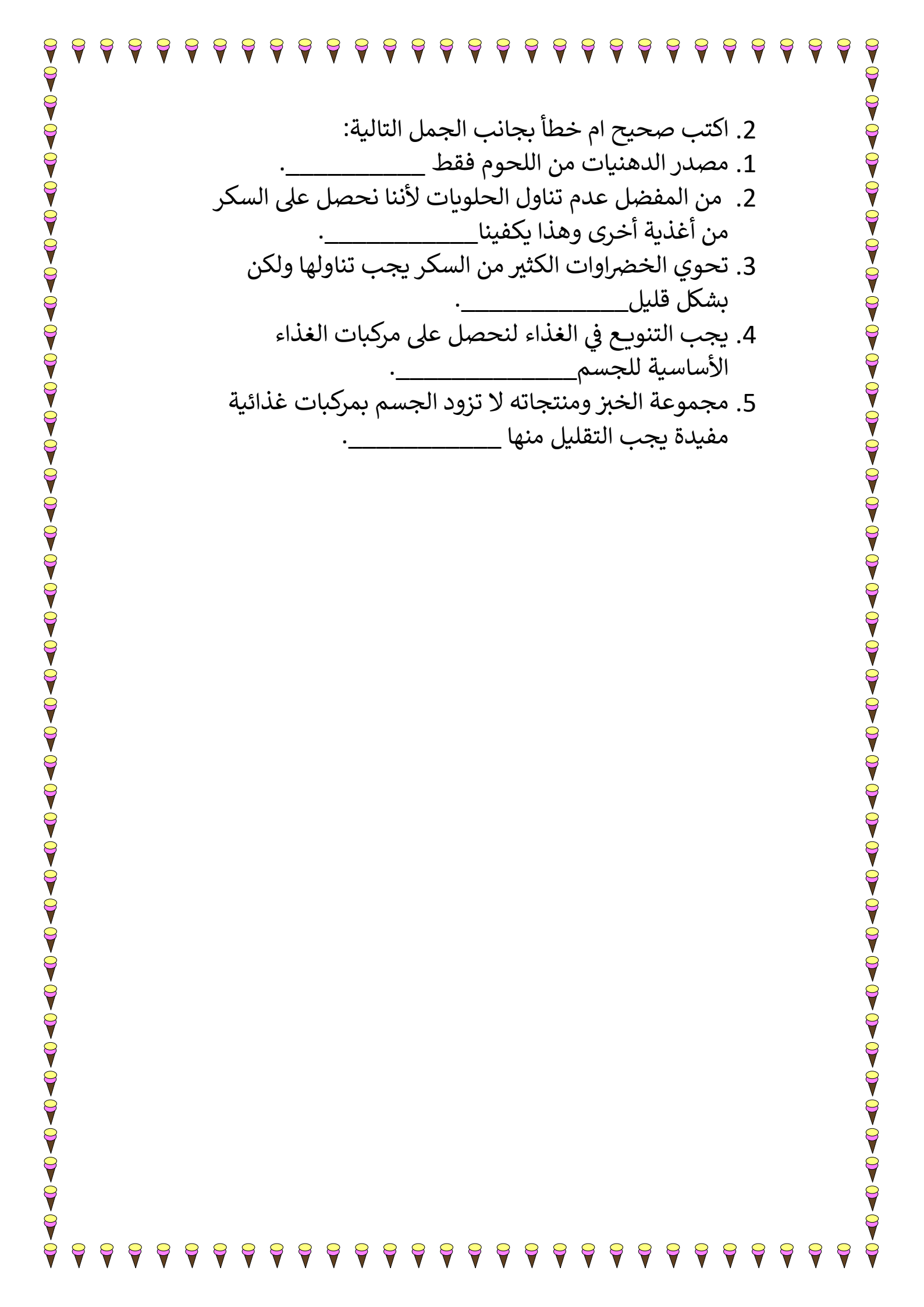


مدرسة العهد الابتدائية
ورقة عمل عن مجموعات الغذاء

1. اكمل الجدول التالي استعن بمخزن الكلمات:

مركبات غذاء أساسية في المجموعة	أنواع غذاء تتبع للمجموعة	مجموعة الغذاء
		مجموعة الخبز منتجاته
		مجموعة الدهون والزيوت
		مجموعة الخضار والفواكه
		مجموعة اللحم وبدائله
		مجموعة الحلويات

مخزن الكلمات: كوسا- بيض- اسماك- كربوهيدرات- عنب-
فيتامينات- دهنيات- أبو كادو- معكرونة- خبز- لحم بقر- جبنة-
ارز- سكر- كولا- حليب- بروتينات- خوخ- مرجرين- لحم دجاج-
جزر- بوظة- اجاص- زيت- كعك- بطيخ- املاح معدنية.

- 
2. اكتب صحيح ام خطأ بجانب الجمل التالية:
1. مصدر الدهون من اللحوم فقط _____.
 2. من المفضل عدم تناول الحلويات لأننا نحصل على السكر من أغذية أخرى وهذا يكفينا _____.
 3. تحوي الخضراوات الكثير من السكر يجب تناولها ولكن بشكل قليل _____.
 4. يجب التنوع في الغذاء لنحصل على مركبات الغذاء الأساسية للجسم _____.
 5. مجموعة الخبز ومنتجاته لا تزود الجسم بمركبات غذائية مفيدة يجب التقليل منها _____.