

مدرسة العهد الابتدائية
ورقة عمل عن مجموعات الغذاء

1. سجّل أمثلة على أنواع غذاء غنية بكل واحد من مجموعات الغذاء التالية:

دهنيات: _____

زيوت: _____

بروتينات: _____

كربوهيدرات: _____

فيتامينات وأملاح معدنية: _____

2. ما هي مجموعات الغذاء التي تلزم لتنفيذ كل من الفعاليات التالية؟:

	مساهمة في بناء العظام وتقوية جهاز المناعة
	بناء الخلايا
	إنتاج طاقة في الجسم