

1 **الفكرة الرئيسية:** ما أهمية تناول الغذاء المتوازن؟

2 **المفاهيم والمصطلحات:** اكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

● مفهوم يُطلق على الغذاء الذي يتكوّن من كمّيات مناسبة من مصادرٍ كلِّ مجموعةٍ من مجموعات الغذاء الخمس: (.....).

● شكلٌ مُقسّم إلى أجزاءٍ يتناسب حجم كلِّ منها مع كمّية الغذاء التي يجب تناولها من مجموعات الغذاء المتنوّعة: (.....).

3 أذكر معلومتين من بطاقات المعلومات المدوّنة على المنتجات الغذائية.

4 **التفكير الناقد:** ماذا يحدث لو اقتصر غذائي على نوع واحد من الغذاء؟

5 أطرح سؤالاً إجابته غسل الخضار والفواكه.



المجتمع



العلوم

أكتب فقرة عن دور المؤسسة العامة للغذاء والدواء في تطبيق معايير سلامة الأغذية وجودتها للحفاظ على صحة المواطنين، ثم أقرأها أمام زملائي.



الصحة



العلوم

قرأ خالد في مجلة علمية أنّ الإكثار من تناول المشروبات الغازية يؤثر سلباً في العظام. وقد أجرى تجربة ليتأكد من ذلك، استعمل فيها بيضة لاحتواء قشرتها على الكالسيوم، ووضعها في كأس تحوي مشروباً غازياً. بعد مرور 72 ساعة، لاحظ خالد تصبغ لون القشرة، وتشققاً فيها. ماذا استنتج من ذلك؟