أسئلة مراجعة الدرس الأول

مجموعات الغذاء

السؤال الأول:

الفكرة الرئيسة: ما فوائد الغذاء؟

السؤال الثاني:

المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

- المصدر الرئيس للطاقة، مثل: النشا، والسكر: (.....).
- يحتاج إليها جسمي بكميات قليلة؛ لمساعدته على الوقاية من الأمراض: (.....).

السؤال الثالث:

أستنتج: هل تختلف حاجة جسمي إلى المواد الغذائية باختلاف فصول السنة؟

السؤال الرابع:

أصمم ملصقاً أضع فيه صور الأغذية المفيدة لجسمي.

السؤال الخامس:

التفكير الناقد: يتجنب بعض الأشخاص تناول مصادر الكربوهيدرات، أبيّن رأيي في ذلك.

السؤال السادس:

أختار الإجابة الصحيحة: الصورة التي تمثل وجبة صحية هي:









العلوم مع الطب

ينصح الأطباء بتناول الأغذية الغنية بالألياف التي تسهل خروج الفضلات من الجسم، وتمنع حدوث الإمساك. أبحث في شبكة الإنترنت عن أغذية غنية بالألياف، ثم أنظمها في قائمة.