أسئلة المحتوى وإجاباتها

الغذاء المتوازن

✓ أتحقق صفحة (16):

ما المقصود بالغذاء المتوازن؟

تناول كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء الخمس.

✓ أتحقق صفحة (17):

ما أهمية طبق الغذاء الصحي؟

يرشدنا إلى كيفية تحضير وجبات صحية، وإلى كميات الغذاء التي يلزم تناولها من كل مجموعة من مجموعات الغذاء الخمس.

✓ أتحقق صفحة (18):

أذكر ثلاث عادات غذائية صحية يتعين عليّ اتباعها للمحافظة على صحتي.

- تناول الغذاء المنزلي.
- شرب كميات كافية من الماء.
- غسل الخضار والفواكه جيداً قبل أكلها.
- ممارسة التمارين والألعاب الرياضية.
- قراءة المعلومات الغذائية المدونة على الأغذية المعلبة قبل شرائها، والانتباه إلى تاريخ انتهاء صلاحيتها.