

أسئلة المحتوى وإجاباتها

الغذاء المتوازن

✓ أتتحق صفحة (16):

ما المقصود بالغذاء المتوازن؟

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

أتتحق صفحة (17):

ما أهمية طبق الغذاء الصحي؟

يعتبر طبق الغذاء الصحي دليلاً غذائياً في كثير من الدول فهو يرشدنا إلى كيفية تحضير الوجبات الصحية الغذائية.

✓ أتتحق 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.