

- 1 **الفكرة الرئيسية:** ما فوائد الغذاء؟
- 2 **المفاهيم والمصطلحات:** اكتب المفهوم المناسب في الفراغ:
 - المصدر الرئيس للطاقة، مثل: النشا، والسكر: (.....).
 - يحتاج إليها جسمي بكميات قليلة؛ لمساعدته على الوقاية من الأمراض: (.....).
- 3 **استنتج:** هل تختلف حاجة جسمي إلى المواد الغذائية باختلاف فصول السنة؟
- 4 **أصمم** ملصقاً أضع فيه صور الأغذية المفيدة لجسمي.
- 5 **التفكير الناقد:** يتجنب بعض الأشخاص تناول مصادر الكربوهيدرات، أبن رأيي في ذلك.
- 6 **أختار** الإجابة الصحيحة: الصورة التي تمثل وجبة صحية هي:



المهن



العلوم



الطب



العلوم

يقدم متخصصو التغذية استشارات عن الغذاء الصحي. أنظم لقاء مع اختصاصي التغذية في أحد مراكز التغذية، ملخصاً نصائحه عن الغذاء الصحي، ثم أتواصل مع زملائي، مشاركاً إياهم هذه النصائح.

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.