

أُنْجِزُ مَشْرُوعِي



elbassair



□ أتعرف على الأغذية وأصنفها في الجدول

حسب المجموعة التي تنتمي إليها :



• موز، برتقال، بطيخ، خوخ،



طماطم، تفاح، عنب.

جبن، حليب،

دقيق، خبز،

لحوم

وأسمك.



حُبُوب	الْحَلِيبُ وَمُشْتَقَاتُهُ	لُحُومٌ	فَوَاكِهُ	خَضِرٌ

□ نتناول ثلاث وجبات في اليوم :

بالتعاون مع زملائك، ضع برنامجًا غذائيًا صحيًا، تذكر فيه مكونات كل وجبة.

تتكون من :	الوجبة
	الفطور
	الغداء
	العشاء