

أقرأ وألاحظ



أقرأ البطاقة الغذائية



أخذ عليّ علبة من الياغورت، وبدأ يقرأ ما كتب عليها، سأله منى: ماذا تقرأ يا عليّ؟

عليّ: أقرأ البطاقة الغذائية للمنتوج، لأتأكد من جودته ونوعيته وتاريخ انتهائه صلاحيته.

• اكتشف مضمون البطاقة الغذائية.

بطاقة غذائية لمنتوج (علبة ياغورت)

نصيحة	تاريخ نهاية الصلاحية	المكونات الغذائية
يُحفظ في مكان بارد	2016 / 09 / 26	ماء مُعالج . سكر مسحوق الحليب . عطر

• هل يمكن أن نستهلك المنتوج الذي انتهت صلاحيته؟ لماذا؟

أتعلم



• أقرأ البطاقة الغذائية للمنتوج لأختار الغذاء الصحي، وأحرص أيضاً على قراءة تاريخ نهاية الصلاحية.

أساهم



• أختار بطاقتين غذائيتين مختلفتين، وأقارن بينهما لأحدد المنتوج الأفضل.