

الغذاء المتوازن

التهيئة

أحمد طفل صغير عمره (سنتين) لا يقبل أن يأكل سوى الحلوى والقليل من الأرز في اليوم الواحد ، ذهبت به والدته الى

أخصائية التغذية لحل هذه المشكلة فأشارت عليها باستخدام الطبق الصحي فسألتها : ماهو الطبق الصحي ؟ وكيف تحضره ؟

الشرح

-أساعد زميلتي في الوصول لطبقها الصحي ، وأختار الأغذية المتنوعة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء الخمسة

أستخدم قلمي وارسم المسار لمساعدة زميلتي



المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤



-أختار اسماً مناسباً للغذاء الذي توصلت إليه زميلتي في طبقها

الصحي:

غذاء متوازن

غذاء متنوع

-هل يمكن زيادة كمية الكربوهيدرات في غذائي؟ أفسر

.....

-أكتب تعريفاً للغذاء المتوازن

.....

.....

المعلم الالكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

ألعب وأصمم بالألوان

ألون طبقي الصحي بالألوان ...

هل أقسام الطبق متساوية؟ أفسر وأبدع

.....



الفواكه = أحمر

الخبز = أزرق

لحوم وأسماك =

بنفسجي

خضروات = أخضر

حبوب ونشويات =

برتقالي

أمارس سلوكيات مثل :

١- أشرب كميات من الماء يومياً

المعلم الإلكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤

٢- أتناول الطعام المعد في منزلي

٣- أغسل الخضار والفواكه جيداً

٤- أمارس التمارين الرياضية

٥- لا أكثر من الحلويات والسكر

٦- أتجنب تناول الوجبات السريعة.

أطبق

أكتب ممارسات أخرى

المعلم الإلكتروني الشامل

المعلم الإلكتروني الشامل- منهاج الأردن ٢٠٢٥ - ٢٠٢٤