

ورقة عمل للأسبوع الأول - الصف:ثالث ابتدائي

اختر الاجابة الصحيحة :

السرعات الحرارية الزائدة تؤدي الى :

تخفيف الدهون

تراكم الدهون

من أمثلة الفيتامينات الموجودة بالخضروات ؟

فيتامين B

فيتامين A

الالتزام بالقدر المطلوب من الغذاء الذي يحتاجه الجسم :

لا يجب

يجب

عند اختيار الاغذية الصحية يجب ان يكون :

غير متوازن

متوازن

من اضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي :

قوة العظام

هشاشة العظام