

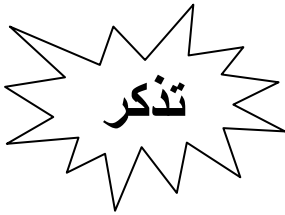
في مادة : التربية المهنية.

ورقة عمل رقم (٢)



التاريخ: ٢٠٢١/ ١٠ / ٣

للصف :- الرابع الاساسي .



النشويات و السكريات و الدهون ← تمد الجسم بالطاقة

البروتينات ← مساعدة الجسم على النمو و البناء

الفيتامينات ← الخضراوات و الفواكه

تقسم البروتينات :



أ- بروتينات حيوانية ← دجاج ، سمك ، حليب ، بيض ، لحم .

ب- بروتينات نباتية ← حمص ، فول ، عدس ، فاصولياء .

البطاطا و الذرة تحتوي نسبة عالية من النشويات فتصنف أغذية تمد الجسم بالطاقة



صنف الأطعمة الآتية حسب فائدتها للجسم في الجدول :

برتقال ، لحوم ، معكرونة ، خبز ، فليفلة ، موز ، حليب ، زيت ، بيض ، عنب ، أرز ، عدس ، فاصولياء ، دجاج .

أطعمة تقي الجسم من الأمراض	أطعمة تساعد الجسم على النمو و البناء	أطعمة تمد الجسم بالطاقة

