

المجموعات الغذائية

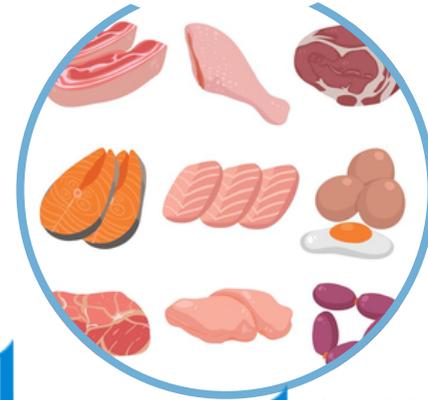
الحبوب



الفواكه والخضراوات



الحليب ومشتقاته



البروتينات

الحبوب



خبز، أرز، معكرونة، كينوا، شوفان، ذرة.
ما هي قوتها؟ تُزوّد الجسم بالطاقة للعب والجري
والنشاط.

كيف تُحارب الجوع؟ تُشعرك بالشبع لفترة أطول.
أمثلة على أبطال هذه المجموعة: الخبز الكامل: يُقوّي
العضلات ويُحسّن الهضم.
الأرز البني: غني بالألياف والفيتامينات.
الكينوا: غنية بالبروتين والحديد.

تفاح، موز، عنب، برتقال، توت، مانجو.

ما هي قوتها؟ تُقوّي جهاز المناعة وتُحافظ على صحة القلب.

كيف تُحارب الجوع؟ تُزوّد الجسم بالفيتامينات والمعادن التي تُشعره بالنشاط.

أمثلة على أبطال هذه المجموعة:

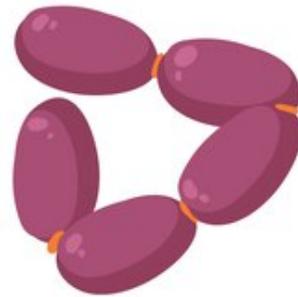
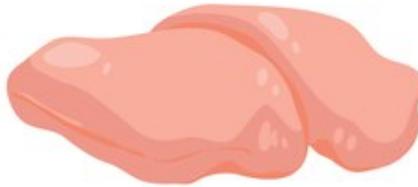
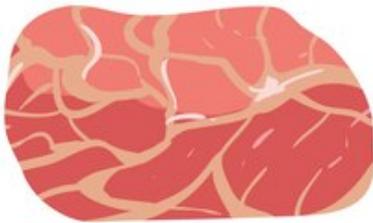
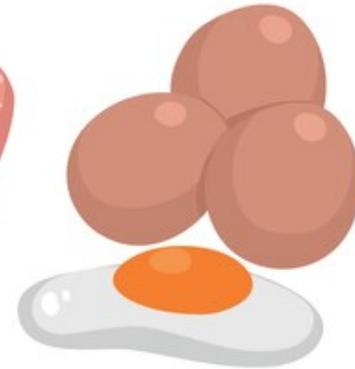
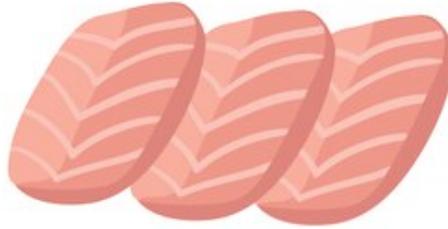
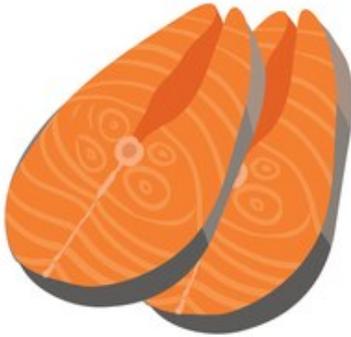
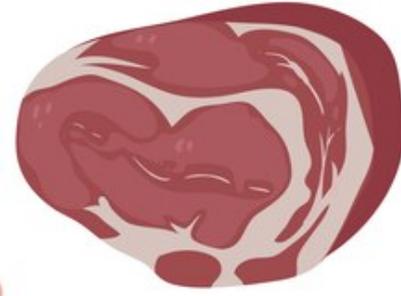
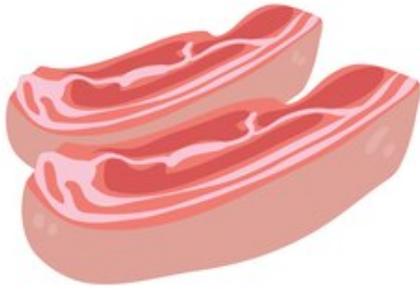
البرتقال: غني بفيتامين C الذي يُقوّي جهاز المناعة.

الموز: غني بالبوتاسيوم الذي يُحافظ على صحة القلب.

التوت: غني بمضادات الأكسدة التي تُحارب الأمراض.

جزر، خيار، طماطم، خضار ورقية، فلفل، بطاطا.
ما هي قوتها؟ تُقوّي العظام والأسنان وتُحافظ على صحة العين.
كيف تُحارب الجوع؟ تُزوّد الجسم بالألياف التي تُحسّن الهضم.
أمثلة على أبطال هذه المجموعة:
الجزر: غني بفيتامين A الذي يُحافظ على صحة العين.
السبانخ: غنية بالحديد الذي يُقوّي العضلات.
البروكلي: غني بالفيتامينات والمعادن التي تُحارب السرطان.

البروتينات



لحم، دجاج، سمك، بيض، عدس، فاصوليا.

ما هي قوتها؟ تُساعد على بناء العضلات ونمو الجسم.

كيف تُحارب الجوع؟ تُشعرك بالشبع لفترة أطول.

أمثلة على أبطال هذه المجموعة:

السمك: غني بأحماض أوميغا 3 التي تُحافظ على صحة القلب.

البيض: غني بالبروتين والفيتامينات.

العدس: غني بالبروتين والألياف.

الليب و مشتقاته



حليب، لبن، زبادي، جبن.

ما هي قوتها؟ تُقوّي العظام والأسنان.

كيف تُحارب الجوع؟ تُزوّد الجسم بالكالسيوم وفيتامين D.

أمثلة على أبطال هذه المجموعة:

الحليب: غني بالكالسيوم وفيتامين D.

الزبادي: غني بالبروبيوتيك التي تُحسّن الهضم.

الجبن: غني بالبروتين والكالسيوم.

10 الاف امتحان
محتوى جيد , سهل وجاهز للتحميل

اختبارات وامتحانات

امتحانات المرحلة الابتدائية

10Lef.com

عشرة الاف

عشرة الاف
10