



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com



رؤية VISION  
2030  
وزارة التعليم

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إعداد فريق عمل  
التربية البدنية والصحية

## النظام الغذائي المتوازن : اللياقة والثقافة الصحية

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

الغذاء الصحي المتوازن هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات الغذائية ؟

خطأ

صح

الفيتامينات تساعد على المحافظة على صحة الجسم وبناء خلايا جديدة ؟

خطأ

صح

الأملاح المعدنية تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ؟

خطأ

صح

# التربية البدنية والصحية