



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية



## الغذاء الصحي يقوي جسمي

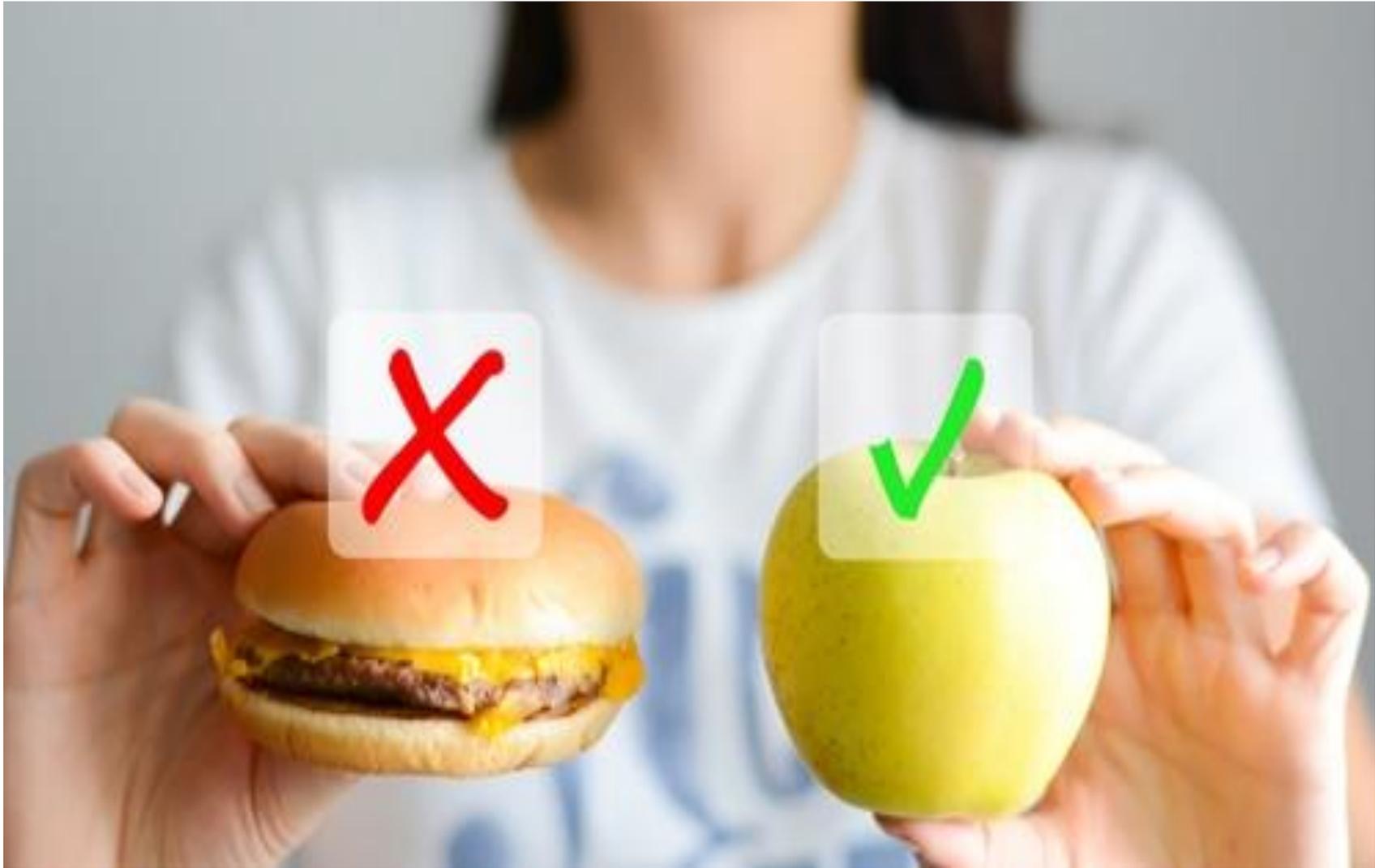
وحدة الغذاء

# طبق الطعام الصحي

هذا الطبق الصحي بين الكميات التي يجب أن تتناولها في طعامك من أنواع الطعام المختلفة



الغذاء الصحي يحتوي على جميع العناصر



## اختار الأطعمة الصحية



## اتجنب الغذاء الغير صحي



## المشروبات الغازية تضعف الجسم



## الوجبات السريعة تسبب السمنة



## الحلويات تضر الاسنان



## الفواكه والخضار تقوي الجسم



## الالبان والبيض يقوي العظام والاسنان



## اللحوم والبقول تبني الجسم