



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية



الغذاء الصحي يقوي جسمي

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