



# الصحة و الغذاء



المعلمة : نوير القاسم

<https://t.me/nowyer123456>

انشر واحفظ الحقوق





# طعام غير صحي

# طعام صحي





# التنوع في الغذاء من أجل النمو

أ. نوير القاسم

<https://t.me/nowyer123456>

انشر واحفظ الحقوق



# التنوع في العناصر الغذائية

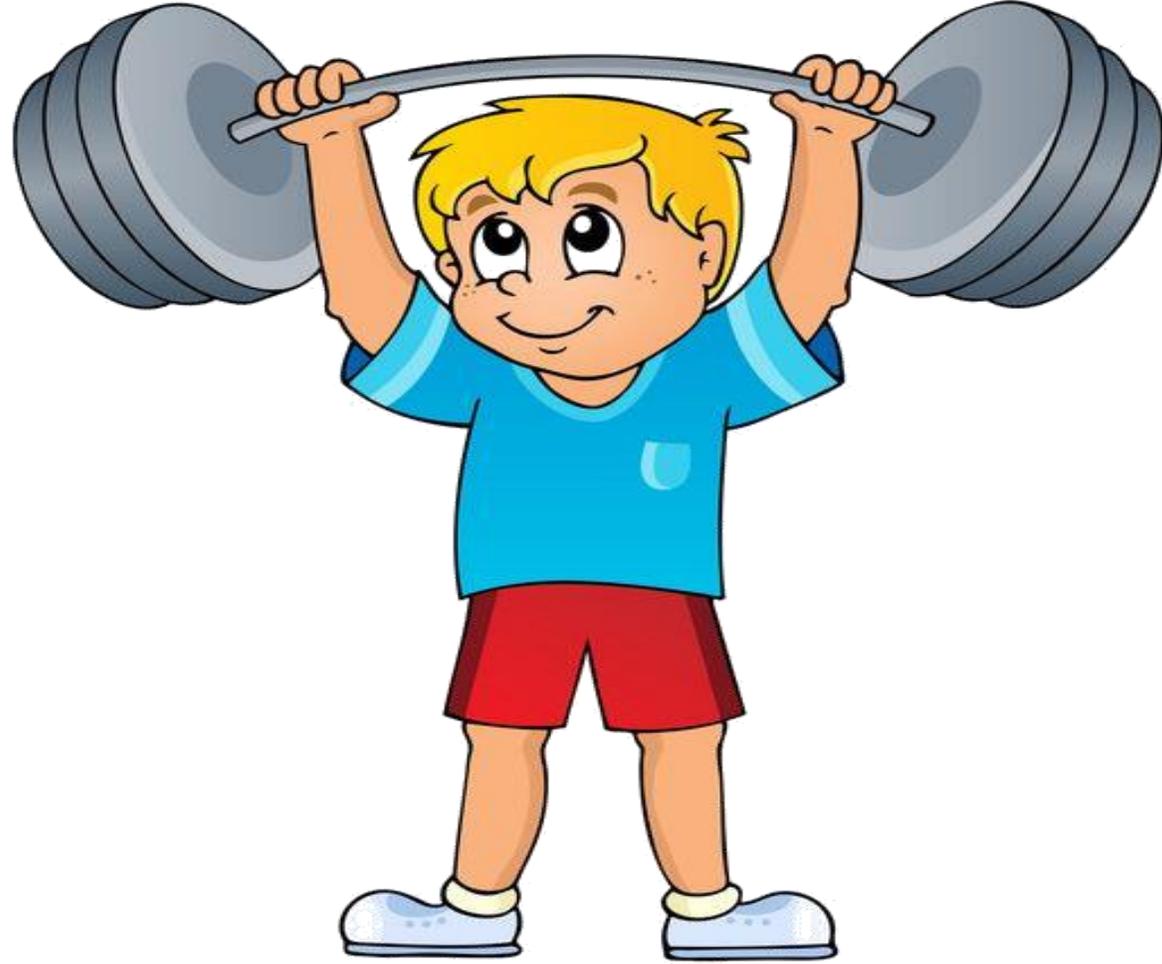


# لماذا نتناول الغذاء الصحي؟

أ. نوير القاسم

<https://t.me/nowyer123456>

انشر واحفظ الحقوق



# الغذاء الصحي يحافظ على الصحة والجسم

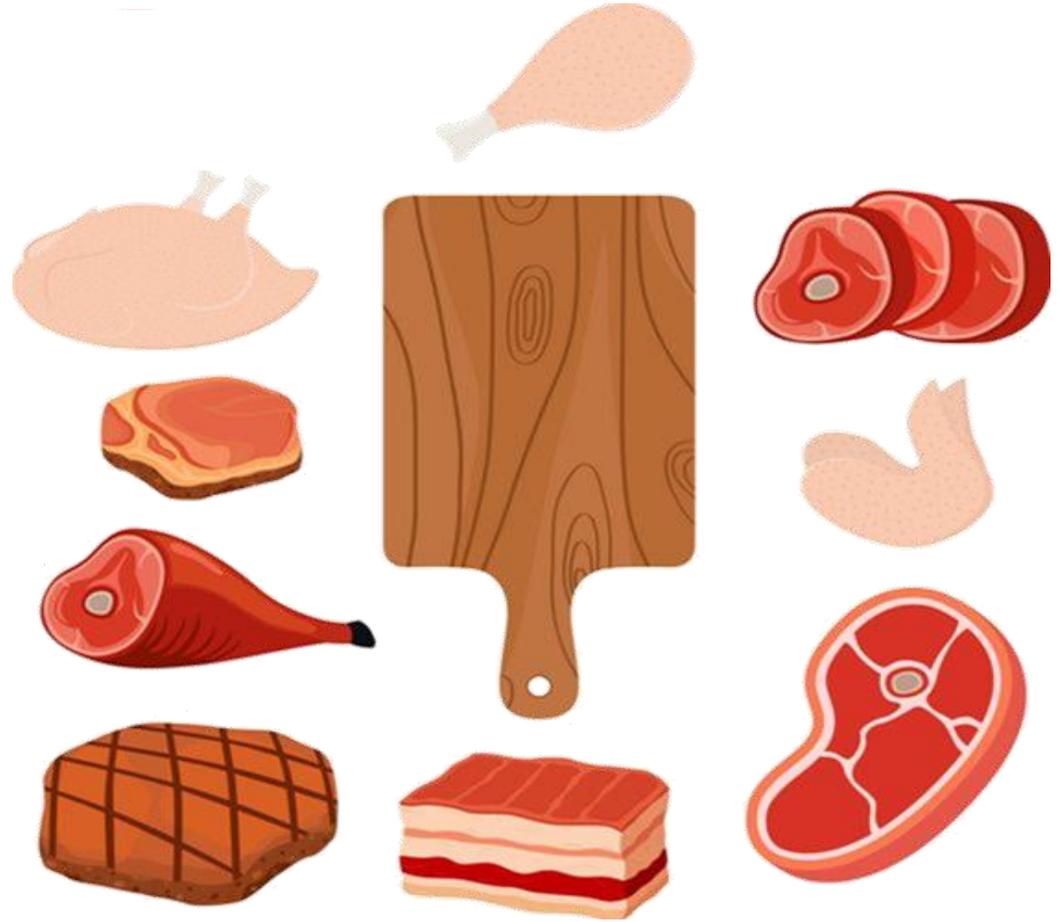
أ. نوير القاسم

<https://t.me/nowyer123456>

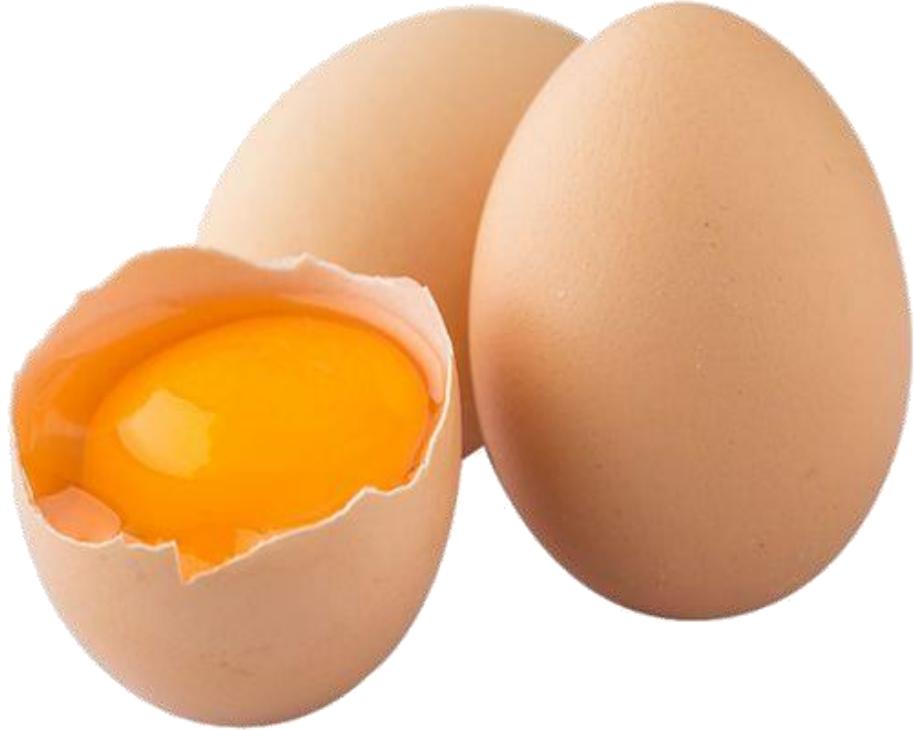
انشر واحفظ الحقوق



# الخبزار والفواكه تحافظ على صحة الجسم



# اللحوم والبقول تعطينا الطاقة وتبني الجسم



# الحليب ومشتقاته والبيض يحافظ على العظام ويقوي الاسنان

أ. نوير القاسم

<https://t.me/nowyer123456>

انشر واحفظ الحقوق



# الغذاء الغير صحي يسبب السمنة والكسل

أ. نوير القاسم

<https://t.me/nowyer123456>

انشر واحفظ الحقوق



# من أجل صحتك ماذا ستأكل ؟

