

أصنّف المواد المضافة إلى الأغذية التالية إلى مواد طبيعية ومواد كيميائية "صناعي"

الفيتامينات ، التوابل ، الأصباغ ، النّشا ، السّكر ، المواد الحافظة.

كيميائية

طبيعية

ضع رقم البطاقة التي تمثل ما هو مفيد لصحتنا في السلة والغير مفيد أبقه خارج السلة



3

الفاكهة المجففة

2

الحليب المضاف إليه
فيتامين "د"

1

الإكثار من تناول رقائق
البطاط "الشيبس"

5

الأصباغ والملونات
الصناعية

4

الملح المضاف إليه اليود

أصل بخط بين
العمودين بما يناسب كل عبارة

عمود "ب"

للحفاظ على سلامة الغذاء.

لزيادة مدة الحفظ

لإعطاء القوام.

لإضفاء ألوان جذابة

لتحسين الصفات الحسية

عمود "أ"

الجيلاتين مضافات

نكهة الموز

فيتامين "هـ" في الزيوت

مواد حافظة في المعلبات

ملونات الطّعام

عن ماذا يعبر الشكل التالي؟



تذكر: تظلّ المواد الطبيعية هي الأغنى بالعناصر الغذائية المفيدة لصحة الإنسان مقارنة بالمواد المصنعة؛ إذ تخلو من كل ما يضرّ بالصّحة.

اسحب كل كلمة من الكلمات التالية إلى الفراغ المناسب لتصبح العبارة صحيحة.

الوقاية من الأمراض ، السمنة ، المعادن ، الإمساك ، الفيتامينات ، الدهون ، الألياف .

1- تسبب الوجبات السريعة لعدم احتوائها على مما

يؤدي إلى الخمول والكسل.

2- الإكثار من تناول الوجبات السريعة الغنية بـ يؤدي إلى

3- تفتقر الوجبات الغذائية إلى العناصر الغذائية المفيدة مثل و

4- من أبرز فوائد الغذاء الصحي لجسم الإنسان

عن ماذا يعبر الشكل التالي؟



تذكر: الجوع ونقص الغذاء يساعدان على الإصابة بالأمراض، والغذاء الصحي المتكامل على قدر الحاجة هو الخيار الأنسب لجسم الإنسان لنموه ودوام صحته ووقايته من الأمراض.