

التمرين الأول: ضع " صحيح " أو " خطأ " أمام كل عبارة :

.....
.....
.....
.....
.....

1- الإكثار من أكل الحلويات لا يسبب التسوس

2- النظافة هي الحفاظ على نظافة المكان فقط

3- من أعراض التسمم آلام حادة في المعدة

4- أترك الحقيبة مفتوحة عند الانتهاء من الاستعمال

5- الأغذية السكرية و الدسمة صحية

التمرين الثاني: صنف الأغذية التالية حسب الجدول :

- مشروبات غازية - تفاح - حساء خضر - الحلويات - الأكلات السريعة - الحليب - رقائق البطاطا

أغذية صحية	أغذية غير صحية
.....	
.....	
.....	

التمرين الثالث: أكمل ملاً الفراغات بالكلمات المناسبة التالية: إسراف ، الماء ، المكان ، تنقية

النظافة هي الجسم و اللباس و الذي نعيش فيه (المنزل ، المدرسة)

الدروس المقررة للفصل الأول

- القواعد الصحية في التغذية
- آداب الأكل
- صحتي في غذائي و خطر الأغذية السكرية الدسمة
- صحتي في نظافتي
- أحافظ على سلامتي



التمرين الرابع: أذكر ثلاث من آداب الأكل :

- 1-
- 2-
- 3-
- أذكر نوعين من الأمراض تسببهما الأغذية غير الصحية :
- 1-
- 2-