

## 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 الحنفية 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

وذلك باستعمال ..... لكن دون .....

## التمرين الرابع - أذكر ثلاث من آداب الأكل :

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