

الأسبوع السابع إثراء درس الاحتياج من العناصر الغذائية



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف السادس ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 22:14:12 2026-03-02

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

الأسبوع السابع ورقة عمل درس الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر 5 إلى 13 سنة

1

الأسبوع السابع إثراء الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر 5 إلى 13 سنة

2

الأسبوع السادس ورقة عمل درس أهمية التهذئة 1447هـ

3

الأسبوع السادس إثراء درس أهمية التهذئة 1447هـ

4

الأسبوع السادس ورقة عمل درس كيفية تجنب الإصابات

5



الاسم:

الصف:

التاريخ: / / ١٤٥٥ هـ

تعرف بأنها:

أقل كمية من العناصر الغذائية المأخوذة التي يمكن بواسطتها المحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم وسلامته. وللغذاء المتوازن ثلاث مواصفات هي:

١. يشتمل على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء وهذا يتحقق بتنوع مصادر الغذاء مع زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه.
٢. يكون كافياً دون افراط وفق الاحتياج اللازم للفرد وما يبذله من طاقة.
٣. يكون نظيفاً فالنظافة هامة في حياة الانسان.

