

توعرب

منتدى تو عرب التعليمي

www.arabia2.com/vb

موقع توعرب التعليمي

www.arabia2.com/vb

رابطہ المدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

وَجِبَةُ الْفُطُورِ

كَمْ وَجِبَةً نَتَنَاوَلُ فِي الْيَوْمِ؟

المفاهيم الرئيسة:
• الفطور.





لِمَ تُعَدُّ وَجِبَةُ الْفُطُورِ أَهَمَّ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ؟



السَّبَبُ وَالنَّتِيْجَةُ

١. إِمْدَادُ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ وَالضَّرُورِيَّةِ لِلْحَرَكَةِ وَاللَّعِبِ.
٢. زِيَادَةُ التَّرْكِيزِ وَتَقْوِيَةُ الذَّاكِرَةِ.

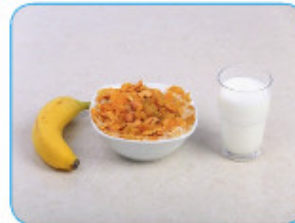
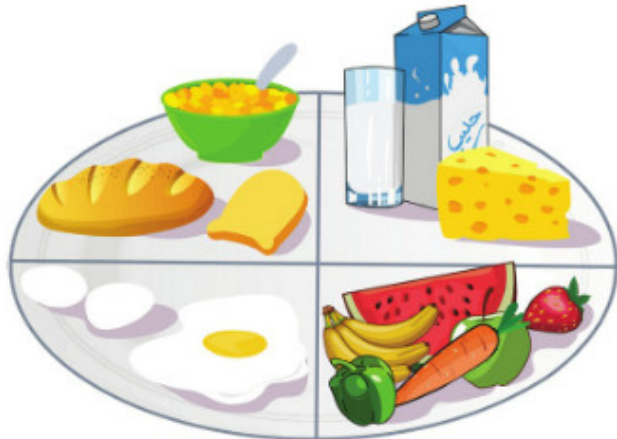
تَنَاوُلُ الْفُطُورِ
صَبَاحًا



مَا الْفَرْقُ بَيْنَ وَجْبَةِ الْفُطُورِ وَالْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟



أَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ فُطُورٍ صَحِيَّةً مُتَنَوِّعَةً تَحْتَوِي عَلَى الْحَلِيبِ، وَالْبَيْضِ، وَالْخُبْزِ وَالْحُبُوبِ، وَالْفَوَاكِهَ وَالْخَضِرَاوَاتِ.





إِخْتَارِي مِنَ الْأَصْنَافِ الْآتِيَةِ لِتَكْوِينِ وَجْبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ صَحِيَّةٍ
وَمُتَنَوِّعَةٍ:



تَنَاوُلُ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ لَا يُعْنِي عَنْ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ قَبْلَ الذَّهَابِ لِلْمَدْرَسَةِ.



اِكْتَشِفِي الخَطَأَ فِي هَذِهِ الصُّورَةِ:



إرشادات عامة

1 يجب أن يحتوي فطورك على الحليب يوميًا.

2 لا تضعي وجبتك المدرسية مع كتبك.

3 اشترى من الأكل...

هَيَّا
نَمْرَحْ

أَخْتَارُ وَجِبَةَ الْفُطُورِ الصَّحِيَّةَ:



أرسم دائرة حول الصورة الصحيحة:



أرسم وجبتي المفضلة:

A large empty rounded rectangular box for drawing a favorite meal.

