# مِنْ أَجْلِ أَنْ أُحَافِظَ عَلَى جِسْمٍ قَوِيٍّ وَصِحّي

## يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ:

1. آكُلَ ثَلاثَ وَجَبَاتٍ كُلّ يَوم:
فَطُورَ الصّبَاح –الغَذَاء– العَشَاءَ.
2. أَغْسِلَ يَدَيَ قَبْلَ وبَعْد الأَكْل؛
3. أَغْسِلَ فَمِي ثَلاثَ (03) مَرّاتٍ في اليَوْم؛
4. أُمَارِسَ الرّيَاضَة بِانْتِظَام؛
5. لاَ أَنْسَى شُرْبَ المَاءِ بِكمِيَات كَافِيَة.



## هـــــل تعلم أنَّ ...؟

مَنْ يَشْرَبُ المَاءَ بِكمِيات كَافِيَة يُصْبِحُ نَشِيطًا.

مَنْ يَأْكُلُ أَكْلًا صِحّيًّا، يَدْرُسُ جَيِّدًا.

أَتَعَلّمُ كَيْف آكُلُ وأَشْرَب جَيّدًا لِأعِيشَ بِصِحّةٍ وَعَافِيَةٍ مَعَ عَائِلَتِي، وَفي مَدْرَسَتِي.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

# "الصحة المدرسية ...
# من أجل مستقبل صحي آمن"

# التّغْذِيَةِ الصّحِيَة

# التَّغْذِيَةُ المُتَوازِنَةُ

أَنْ تَأْكُلَ أَطْعِمَةً مُتَنَوِّعَةً تَمْنَحُ جِسْمَكَ:

القُوَّةَ

النَّشَاطَ

الحِمَايَةَ مِنَ الأَمْرَاضِ

## غِذَائِي الصِّحِي المُتَوازِن...

## مِنْ أَجْلِ جِسْمٍ سَلِيمٍ!



## مَا هِيَ الأَغْذِيَةُ التِي يَجِبُ أَنْ تَكُونَ فِي أَطْبَاقِنَا؟

الخُضَرُ : مِثل الجَزَرِ، البَطاطا، الخَسّ ...

الفَواكِه: مِثل التُّفَاح، الفَرَاوْلَة، البُرْتُقَالِ ...

النّشَوِيّات: مِثل الخُبْزِ، الأَرُز، العَدَس ...

الحَلِيب ومُشْتَقاتِه: مِثل الحَلِيب، الجُبْن ...

البُروتِينَات: مِثْل الأسْمَاك، اللُّحُوم، البَيْض ...

## مَا هِيَ الأَغْذِيَةُ التِي يَجِبُ أَنْ نُقَلِّلَ مِنْهَا؟

الحَلَوِيّات

الأَطْعِمَةُ الجَاهِزَةُ وَالمَقْلِيَّةُ

المَشْرُوبَاتُ الغَازِيَّةُ

الشُّوكُولَاطَةُ بِكَثْرَةٍ

هَذِهِ الأَطْعِمَةُ تُتْعِبُ جِسْمَنَا، وَتُسَبِّبُ لَنَا أَمْرَاضًا مَعَ مُرُورِ الوَقْتِ...!