**اسمي: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (الهرم الغذائي – 1) التاريخ: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **مـَعـْنـَــاهـَــا** | **انسخها** | **الـمُفـرَدَة** |
|  |  | 1. الهرم الغذائي |
|  |  | 1. السّعـرَات الحَـرَارِيّـة |
|  |  | 1. العَنَـاصِـر الغِذائِيّـة |
|  |  | 1. فـِــئَـــاتُ الطّـعامِ |
|  |  | 1. النَّشويّات |
|  |  | 1. الدهون والسكريّات |
|  |  | 1. البُـروتيـنَات |
|  |  | 1. السُّمْنَـة |
|  |  | 1. النَّحَـافَــة |
|  |  | 1. الفَواكِه و الخَضْرَاوات |
|  |  | 1. اللحُـوم |
|  |  | 1. البقُوليّات الجَافّة |
|  |  | 1. مُنْتَجَات اللأَلْبَان |
|  |  | 1. الحِمْيَـة الغِذائِيّة |
|  |  | 1. الفيتامِينات |
|  |  | 1. الأَلْــيَـــاف |
|  |  | 1. مضادات الأكْسِدَة |
|  |  | 1. الزّبَـادِي |
|  |  | 1. الـجُـبْــن |
|  |  | 1. الزّيوت النّبَاتِيّة |
|  |  | 1. الـمَـعَـادِن |