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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **مـَعـْنـَــاهـَــا** | **انسخها** | **الـمُفـرَدَة** |
|   |   | 1. هَــرَم
 |
|   |   | 1. السّعـرَات الحَـرَارِيّـة
 |
|   |   | 1. العَنَـاصِـر الغِذائِيّـة
 |
|   |   | 1. فـِــئَـــاتُ الطّـعامِ
 |
|   |   | 1. النَّشويّات
 |
|   |   | 1. دُهُــون
 |
|   |   | 1. السُـكَّـرِيّات
 |
|   |   | 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. الأمْلاح المَعْدَنِيّة
 |
|  |  | 1. الكربوهيدرَات
 |
|  |  | 1. مضادات الأكْسِدَة
 |
|  |  | 1. الزّبَـادِي
 |
|  |  | 1. الـجُـبْــن
 |
|  |  | 1. الزّيوت النّبَاتِيّة
 |
|  |  | 1. الـمَـعَـادِن
 |