

01 القواعد الصحية في التغذية

- 1- غسل اليدين قبل وبعد الأكل
- 2- تنظيف الأسنان بعد الأكل
- 3- غسل الخضر والفواكه قبل تناولها
- 4- قراءة البطاقة الغذائية لدى المنتج
- 5- الابتعاد عن الأطعمة المكشوفة في الطريق

02 آداب الأكل : الطعام والشرب من نعم الله لذا يجب على الإنسان التقيد بآداب الأكل

- 1- عدم السرعة في الأكل
- 2- المضغ الجيد للقمة
- 3- اقول بسم قبل الأكل والحمد لله بعد الأكل
- 4- عدم الإفراط في الأكل
- 5- عدم الكلام أثناء الأكل
- 6- تجنب مجهود عضلي بعد الأكل

قواعد الصحة



03 صحتي في غذائي و نظافتي
يحتاج الانسان الى غذاء لكي يبقى على قيد الحياة وهو ضروري لتوفير الطاقة و مقاومة الامراض

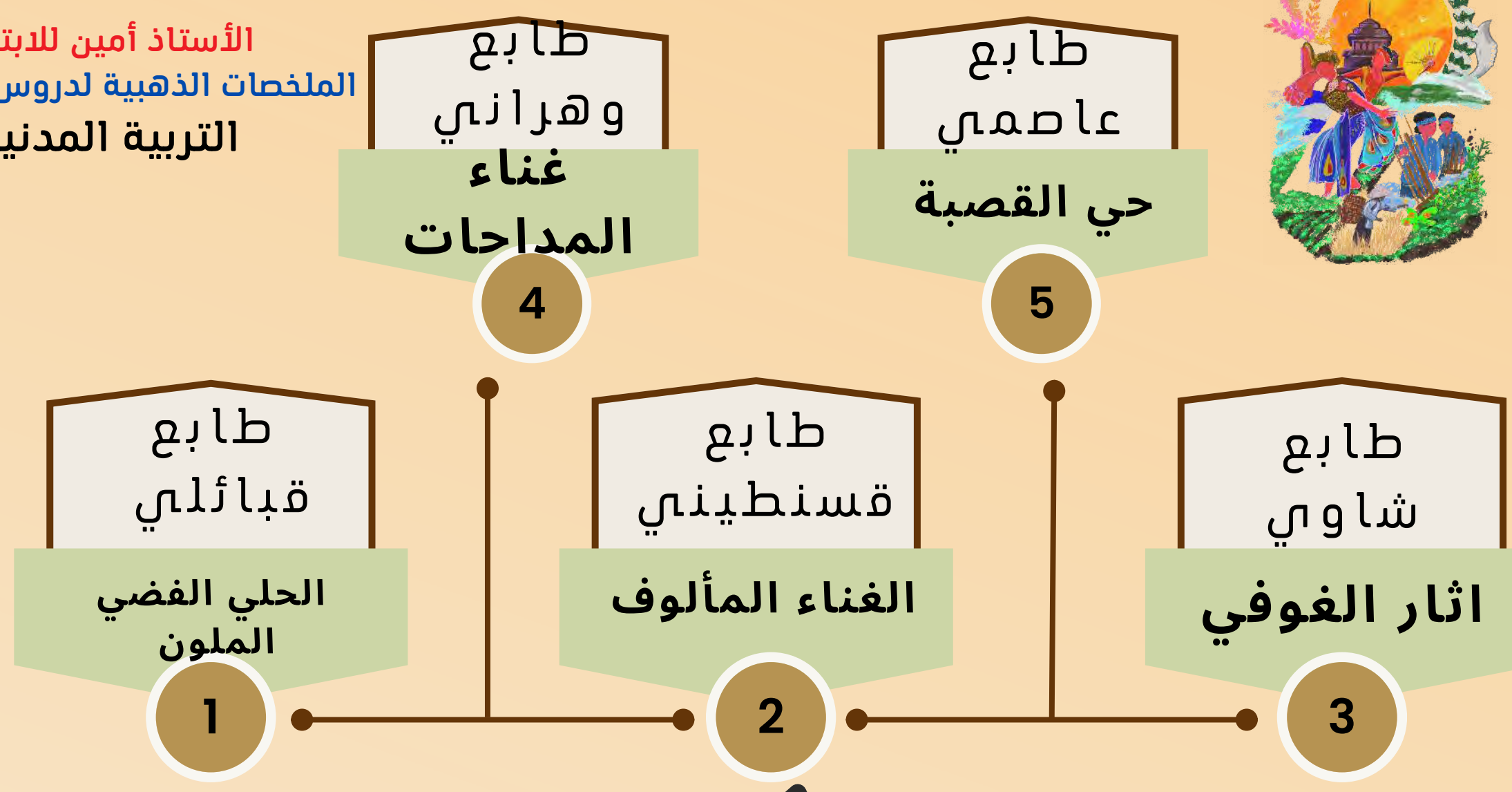
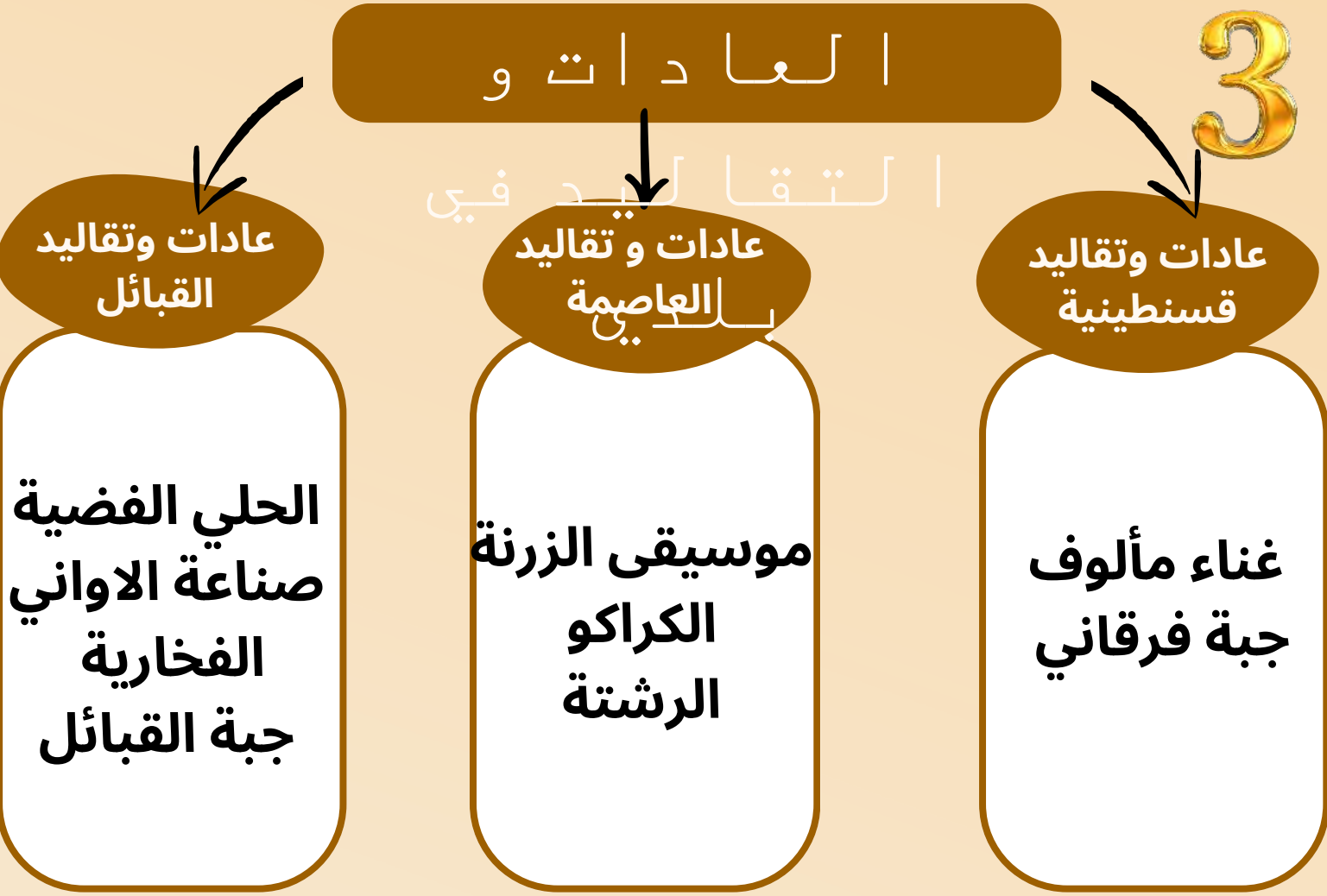
- 1- عدم السرعة في الأكل
- 2- المضغ الجيد للقمة
- 3- اقول بسم قبل الأكل والحمد لله بعد الأكل
- 4- عدم الإفراط في الأكل
- 5- عدم الكلام أثناء الأكل
- 6- تجنب مجهود عضلي بعد الأكل

04 خطر المأكولات السكرية و الدسمة و المالحة : تسبب عدة أمراض و هي :

- 1- السكري والسمنة
- 2- ارتفاع ضغط الدم
- 3- تسوس الأسنان
- 4- هشاشة العظام



الأستاذ أمين للابتدائي
الملخصات الذهبية لدروس السنة الثالثة
التربية المدنية



التنوع الثقافي هو الاختلاف الموجود في المجتمع

مقومات المجتمع الجزائري

- 01 الاسلام
- 02 الوطن الواحد
- 03 العروبة



- 04 الثقافة المشتركة
- 05 الأمازيغية
- 06 ويل

