

درس دوم:

خوراکی‌ها بشقاب سلامت







آیا غذایی که می‌خوریم مهم است؟

1:31:53

تکلیف عملکردی:

حالا نوبت توست! یک بشقاب سلامت درست کن

تکلیف:

– یک وعده غذایی کامل (صبحانه، ناهار یا شام) را انتخاب کن و بنویس که از چه موادی تشکیل شده است.

– برای هر ماده، گروه غذایی آن را مشخص کن.

– توضیح بده چرا این بشقاب سالم است.

(مثلاً چون از همه گروه های غذایی استفاده کرده است.)

