

وَجِبَةُ الْفُطُور

المفاهيم الرئيسة:
• الفطور.

كَمْ وَجِبَةً نَتَنَاوَلُ فِي الْيَوْمِ؟

ثلاث وجبات: الفطور - الغذاء - العشاء



وَجِبَةُ الْفُطُورِ هِيَ أَوَّلُ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ.



مَتَى تَتَنَاوَلِينَ وَجِبَةَ الْفُطُورِ؟

في الصباح

٢

نَشَاط

وجبة الفطور قيمتها الغذائية عالية لأنها تحتوي
فيتامينات وعناصر مهمة لأجسامنا

لِمَ تُعَدُّ وَجْبَةُ الْفُطُورِ أَهَمَّ الْوَجَبَاتِ الْيَوْمِيَّةِ؟



السَّبَبُ وَالنَّتِيجَةُ

١. إِمْدَادُ الْجِسْمِ بِالطَّاقَةِ اللَّازِمَةِ

وَالضَّرُورِيَّةَ لِلْحَرَكَةِ وَاللَّعِبِ.

٢. زِيَادَةُ التَّرْكِيزِ وَتَقْوِيَةُ الذَّاكِرَةِ.

٣. الْحُصُولُ عَلَى الْفِيْتَامِينَاتِ

وَالْمَعَادِنِ الضَّرُورِيَّةِ.

تَنَاوُلُ الْفُطُورِ
صَبَاحًا



تُسَمَّى أَوَّلُ وَجْبَةٍ يَتَنَاوَلُهَا الْمُسْلِمُ بَعْدَ غُرُوبِ
الشَّمْسِ فِي رَمَضَانَ وَجْبَةُ الْفُطُورِ.

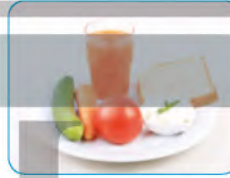
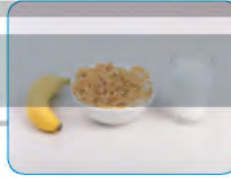
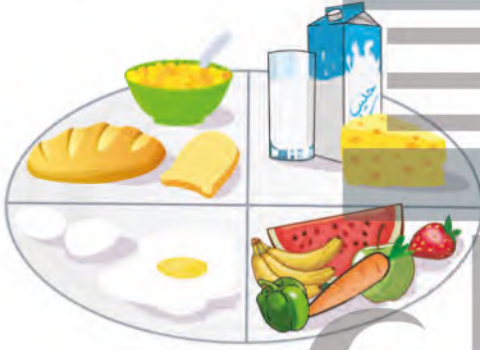


وجبة الفطور قيمتها الغذائية أكبر لأنها
متنوعة وطازجة

مَا الْفَرْقُ بَيْنَ وَجْبَةِ الْفُطُورِ وَالْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ؟



أَتَنَاوَلُ وَجْبَةَ فُطُورٍ صَحِيَّةً مُتَّوَعَةً تَحْتَوِي عَلَى الْحَلِيبِ، وَالْبَيْضِ، وَالْخُبْزِ
وَالْحُجُوبِ، وَالْفَوَاكِهِ وَالْخَضَرَاوَاتِ.



أَذْهَبُ إِلَى الْمَدْرَسَةِ وَمَعِيَ وَجْبَةُ مَدْرَسِيَّةٍ خَفِيفَةٍ.

لِمَعْرِفَةِ الْفَرْقِ بَيْنَ وَجْبَةِ
الْفُطُورِ فِي الْبَيْتِ وَفِي
الْمَدْرَسَةِ اظْلَعِي عَلَى كُتَيْبِ
جُرْعَةٍ وَغَيِّ صَفْحَةِ ٥١





اخْتَارِي مِنَ الْأَصْنَافِ الْآتِيَةِ لِتَكْوِينِ وَجْبَةٍ مَدْرَسِيَّةٍ صَحِيَّةٍ



وَمُتَنَوِّعَةٍ:



- تَنَاوُلُ الْوَجْبَةِ الْمَدْرَسِيَّةِ لَا يُغْنِي عَنْ تَنَاوُلِ وَجْبَةِ الْفُطُورِ قَبْلَ الذَّهَابِ لِلْمَدْرَسَةِ .
- أُرَتِّبُ وَجْبَتِي الْمَدْرَسِيَّةَ فِي الْحَقِيقَةِ الْخَاصَّةِ بِهَا .





اكتشفي الخطأ في هذه الصورة.

الخطأ هو عدم حفظ الطعام بشكل صحيح

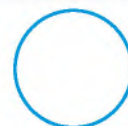


إرشادات عامة

- ١ يجب أن يحتوي فطورك على الحليب يومياً.
- ٢ لا تضعي وجبتك المدرسية مع كتبك.
- ٣ اشترى الأطعمة المفيدة؛ لتناولها أثناء الوجبة المدرسية.
- ٤ اغسلي يديك قبل تناول طعامك.
- ٥ تناول الطعام وأنت جالسة.
- ٦ قولي بسم الله قبل الأكل والحمد لله بعد الانتهاء منه.
- ٧ ضعي بقايا الطعام في مكانها المخصص.
- ٨ اهتمي بنظافة فناء المدرسة.

هيا نمرخ

أختار وجبة الفطور الصحية :



٢ أرسم دائرة حول الصورة الصحيحة:



٣ أرسم وجبتي المفضلة:

حلول
الجلول اون لاين
hulul.online