

## أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

### ورقة عمل الأسبوع الأول

المرحلة المتوسطة		المرحلة
الثاني	الصف	المادة

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١	من أمثلة العناصر الغذائية المفيدة للجسم:			
①	البروتينات ( البيض - اللحوم الحمراء)	⊕	الدهون المشبعة	⊖
٢	لا يؤثر في الحصص الغذائية من شخص لآخر.			
①	النشاط الجسماني	⊕	الطول	⊖
٣	مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المادة الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه:			
①	المضافات الغذائية	⊕	السرعات الحرارية	⊖
		⊖	الوجبات السريعة	⊕
			التغذية	⊖

ثانياً: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	معنى الحصص الغذائية هي كمية محسوبة من الصنف الغذائي وتقدر بحسب العمر والجنس والنشاط الجسماني .	⊙	○
٢	إن العلاقة بين الصحة الجيدة والغذاء المتوازن علاقة طردية كلما كان الغذاء متوازن كلما كانت الصحة جيدة	⊙	○
٣	إن وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية للتأكيد على تناول أكثر كمية منها .	○	⊙

ثالثاً: أجب عن السؤال الآتي:

- لماذا صمم الدليل الغذائي ( النخلة الغذائية الصحية ) ؟

للتوعية والإرشاد لسلوك صحي.