

## أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

### إجابة ورقة عمل الأسبوع الرابع والخامس

المرحلة المتوسطة		المرحلة
الثاني	الصف	المادة

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١	من أضرار الوجبات السريعة الصحية :		
①	تحتوي على نسبة عالية من الدهون	④	تحتوي على نسبة قليلة من ملح الطعام
		⑤	لا تؤثر على الصحة العامة
		⑤	ضمان الجودة
٢	الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير :		
①	التغذية	②	الوجبات السريعة
		⑤	المضافات الغذائية
		⑤	السرعات الحرارية
٣	من أضرار الوجبات السريعة الاجتماعية والنفسية :		
①	تقلل من التكاليف المادية	④	تساهم في التأثير الإيجابي على العلاقات الأسرية
		⑤	يقبل اجتماع أفراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية
		⑤	تكثر فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام

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

م	السؤال	ص	خ
١	الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير.	●	○
٢	الوجبات الغذائية المعدة في المنزل أفضل في القيمة الغذائية من المعدة خارج المنزل.	●	○
٣	إن من أسباب انتشار السمنة بين المراهقين تناول الوجبات الصحية، وكثرة الحركة.	○	●

ثالثاً: أجب عن السؤال الآتي:

- كيف أتفادى أضرار الوجبات السريعة ؟

تقليل عدد مرات تناولها قدر الإمكان ، مع عدم الحرمان منها.