

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:	<input type="radio"/> البروتينات (البيض - اللحوم الحمراء) <input type="radio"/> الدهون المشبعة <input type="radio"/> الوجبات السريعة <input type="radio"/> المواد الحافظة
٢	لا يؤثر في الحصص الغذائية من شخص لآخر.	<input type="radio"/> النشاط الجسماني <input type="radio"/> الطول <input type="radio"/> الجنس <input type="radio"/> العمر
٣	مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المادة الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه:	<input type="radio"/> المضافات الغذائية <input type="radio"/> السرعات الحرارية <input type="radio"/> الوجبات السريعة <input type="radio"/> 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 .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	إن العلاقة بين الصحة الجيدة والغذاء المتوازن علاقة طردية كلما كان الغذاء متوازن كلما كانت الصحة جيدة	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣	إن وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية للتأكيد على تناول أكثر كمية منها .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ثالثاً: أجب عن السؤال الآتي:

- لماذا صمم الدليل الغذائي (النخلة الغذائية الصحية) ؟