

أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي 1447هـ

ورقة عمل الأسبوع العاشر

المرحلة	الثانوية
المادة	مبادئ العلوم الصحية
	الصف
	الثاني

س١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	١. جميع الدهون التالية مشبعة ما عدا
☐	أ- الزبدة
☐	ب- القشدة
☒	ج- الزيوت النباتية
☐	د- الدهون في اللحم
٢	الشكل الليفي وغير القابل للهضم من الكربوهيدرات النباتية
☐	أ- اللاكتوز
☒	ب- السليلوز
☐	ج- الجلوكوز
☐	د- الجلايكون
٣	مجموعة من الانقباضات والانقباضات العضلية المتناغمة أثناء الهضم الكيميائي
☒	أ- الحركة الدودية
☐	ب- التمثيل الغذائي
☐	ج- الإمتصاص
☐	د- الأيض

س٢: أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
1	عدد الأحماض الأمينية الأساسية للحياة التي توجد في البروتينات الكاملة ٩ أحماض	☒	☐
2	يحدث نقص الوزن عندما يقل مؤشر كتلة الجسم عن ١٨,٥	☒	☐

س٣: أجب عن الآتي :

أ- أعراض سوء التغذية

الإرهاق - زيادة الوزن أو نقص الوزن - الحصول على بشرة غير صحية و شعر باهت

ب - أهمية التغذية

تحديد الطول والوزن والقوة - نمو الهيكل العظمي والعضلات