

أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي 1447هـ

ورقة عمل الأسبوع التاسع

المرحلة	الثانوية
المادة	مبادئ العلوم الصحية
	الصف
	الثاني

س١: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يلي:

١	مركبات عضوية أساسية للحياة مهمة لبناء الأنسجة والتمثيل الغذائي: -			
	أ- الليبيدات ☐	ب- الفيتامينات ☒	ج- المعادن ☐	د- البروتينات ☐
٢	حمية تستخدم فيه نظام غذائي متوازن دون فرض قيود غذائية على المريض :-			
	أ- حمية السكري ☐	ب-الحمية الخفيفة ☐	ج- حمية السوائل ☐	د- الحمية الغذائية المنتظمة ☒
٣	العضو المسؤول عن صنع الكوليسترول :			
	أ- الكبد ☒	ب- الدماغ ☐	ج- الطحال ☐	د- البنكرياس ☐

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

م	السؤال	ص	خ
1	الكوليسترول يستخدم في إنتاج هرمونات الستيرويد وفيتامين د والأحماض الصفراوية	☒	☐
2	يستخدم للأمراض الكلوية نظام غذائي بروتيني	☒	☐

س٣: أجب عن الآتي:

أ- أعدد ٣ من الحميات الغذائية .

١- حميات السوائل

٢- الحمية المعتدلة

٣- حمية السكري

ب- أقارن بين زيادة الوزن والسمنة

زيادة الوزن	السمنة
زيادة بنسبة تتراوح ما بين ١٠ إلى ٢٠ في المائة عن الوزن الموصى به	زيادة بنسبة ٢٠% أو أكثر عن الوزن الموصى به