

أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الرابع عشر والخامس عشر

المرحلة	المرحلة المتوسطة
المادة	مهارات حياتية
الصف	الأول

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١	ماهي القيمة الغذائية للصف (حساء العدس) ؟
①	لا يوجد به كربوهيدرات
②	لا يوجد به البروتين والحديد واليوتاسيوم
③	لا يوجد به ألياف
④	ليس له قيمة غذائية
٢	أنواع الحساء
①	حساء العدس
②	حساء الخضراوات
③	حساء الدجاج
④	جميع ماسبق
٣	ماهي الفوائد الصحية لتناول الحساء قبل الوجبة الغذائية ؟
①	يزيد من إحساس الفرد بالشبع
②	لا يساعد على الهضم
③	حساسية المعدة لاستقبال الطعام
④	يضعف من إحساس الفرد بالشبع

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

م	السؤال	ص	خ
١	لزيادة قوام الحساء يتم إضافة قليل من الدقيق أو النشا أو الشوفان .	☐	☐
٢	القيمة الغذائية للبرغل (الألياف الغذائية) .	☐	☐
٣	من الفوائد الصحية لتناول السلطات ألياف غذائية بنسبة قليلة .	☐	☐

ثالثاً: أجب عن السؤال الآتي:

- أعرف السلطات .

.....