

## أوراق عمل

الفصل الدراسي الأول العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الرابع عشر والخامس عشر

المرحلة المتوسطة		المرحلة
الأول	الصف	المادة
		مهارات حياتية

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١	ماهي القيمة الغذائية للصف (حساء العدس) ؟		
①	لا يوجد به كربوهيدرات	② البروتين والحديد والبوتاسيوم	③ لا يوجد به ألياف
٢	أنواع الحساء		
①	حساء العدس	② حساء الخضراوات	③ حساء الدجاج
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	ليس من الفوائد الصحية لتناول السلطات ألياف غذائية بنسبة قليلة .	○	●

ثالثاً: أجب عن السؤال الآتي:

- أعرّف السلطات .

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلّة أو المسلوقة المقدمة بطريق مشهية .