

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

ورقة عمل الأسبوع الرابع عشر والخامس عشر

المرحلة المتوسطة		المرحلة
الثاني	الصف	المادة

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١	من فوائد الحمية الغذائية :	١ تحسن صحة الجهاز الهضمي	٢ قلة مناعة الجسم وزيادة خطر الإصابة بالأمراض .	٣ التأثير السلبي في الصحة العقلية وفي الذاكرة	٤ عدم حماية الجسم من المشاكل الصحية .
٢	أعلنت منظمة الصحة العالمية أن عدد المصابين بالسمنة في العالم تضاعف بنحو:	١ ضعفين	٢ ثلاثة أضعاف	٣ أربعة أضعاف	٤ خمسة أضعاف
٣	وفقاً لإرشادات الحمية الصحية، بماذا يُنصح استبدال الدهون غير الصحية (مثل السمن النباتي)؟	١ بالدهون المشبعة الحيوانية	٢ بالدهون المهدرجة	٣ بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة كزيت الزيتون	٤ بالامتناع عن الدهون تماماً

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

م	السؤال	ص	خ
١	الحمية الغذائية الصحية يكون نزول الوزن فيها بطيء ولكنه صحي .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	الحمية الغذائية هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام ، وكيفية إعداده	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣	إن الحمية الغذائية الصحية قد تفقد الوزن والصحة .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ثالثاً: أختار المزوجة الصحيحة بين الرقم والحرف

م	السؤال	م	الجواب	أظلل الإجابة المناسبة
١	الحمية المتوازنة	أ	تسبب الحرمان وغالباً ما يعود الوزن بعدها	١ أ ب ج د هـ و
٢	الحمية العلاجية	ب	مثال على الحبوب الكاملة	١ أ ب ج د هـ و
٣	الحميات القاسية	ج	تعتمد على حساب السعرات الحرارية	١ أ ب ج د هـ و
٤	الدهون المهدرجة	د	يصفها الطبيب لمرضى السكري أو ضغط الدم	١ أ ب ج د هـ و
٥	حمية التحكم بالوزن	هـ	تحتوي على العناصر الضرورية للنمو وتنظيم وظائف الجسم	١ أ ب ج د هـ و
		و	زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين لزيادة الصلاحية	

رابعاً: أجب عن السؤال الآتي:

- ما مفهوم الحمية الغذائية ؟