

## أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي ١٤٤٧ هـ

### ورقة عمل الأسبوع الرابع عشر والخامس عشر

المرحلة المتوسطة		المرحلة
الثاني	الصف	المادة
		مهارات حياتية

أولاً: أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١	من فوائد الحمية الغذائية :		
①	تحسن صحة الجهاز الهضمي	④	قلة مناعة الجسم وزيادة خطر الإصابة بالأمراض .
②	أعلنت منظمة الصحة العالمية أن عدد المصابين بالسمنة في العالم تضاعف بنحو:	⑤	عدم حماية الجسم من المشاكل الصحية .
③	ضعفين	③	أربعة أضعاف
④	ثلاثة أضعاف	④	خمس أضعاف
٣	وفقاً لإرشادات الحمية الصحية، بماذا يُنصح استبدال الدهون غير الصحية (مثل السمن النباتي)؟		
①	بالدهون المشبعة الحيوانية	④	بالدهون المهدرجة
②	بالزيوت التي تحتوي على دهون غير مشبعة كزيت الزيتون	⑤	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 checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
٢	الحمية الغذائية هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام ، وكيفية إعداده	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
٣	إن الحمية الغذائية الصحية قد تفقد الوزن والصحة .	<input type="radio"/>	<input checked="" 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 .	① ② ③ ④ ⑤
٢	الحمية العلاجية	ب	مثال على الحبوب الكاملة .	① ② ③ ④ ⑤
٣	الحميات القاسية	ج	تعتمد على حساب السعرات الحرارية .	① ② ③ ④ ⑤
٤	الدهون المهدرجة	د	يصفها الطبيب لمرضى السكري أو ضغط الدم .	① ② ③ ④ ⑤
٥	حمية التحكم بالوزن	هـ	تحتوي على العناصر الضرورية للنمو وتنظيم وظائف الجسم	① ② ③ ④ ⑤
		و	زيوت سائلة تعرضت لغاز الهيدروجين لزيادة الصلاحية .	① ② ③ ④ ⑤

رابعاً: أجب عن السؤال الآتي:

- ما مفهوم الحمية الغذائية ؟

الحمية الغذائية : هي الالتزام بتنفيذ مجموعة من المعايير التي تحدد نوع وكمية الطعام ، وكيفية إعداده