ورقة عمل

الحميات الغذائية

المهارات الأسرية • الثاني المتوسط • الفصل الدراسي الثاني

اسم الطالب/ة:

الصف/الشعبة:

التاريخ:

الدرجة:

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) الحمية العلاجية تكون بإشراف (الطبيب ، الإعلانات ، الأصدقاء)

2) مريض الضغط يقلل (الملح ، الماء ، الخضار)

3) الإنقاص الصحي للوزن يكون (تدريجيًا ، بترك الطعام ، بحبوب مجهولة)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) أترك الإفطار لأخسر وزنًا. ( )

2) أستشير أخصائي التغذية. ( )

3) أشتري حبوب التخسيس من الإعلانات. ( )

4) أشرب الماء وأمارس الحركة. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين الحالة والحمية

مرض الضغط: قلة الملح

حساسية القمح: منع الجلوتين

حساسية الحليب: استبعاد الحليب ومشتقاته

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول أضرار الحميات القاسية

نقص الحديد ، تأخر النمو ، نشاط دائم ، قلة التركيز ، عظام أقوى

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) زميلك يقترح عليك حمية سريعة رآها على الإنترنت: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com