ملخص درس

ملخص الدرس

الوجبات السريعة

المهارات الأسرية | الثاني المتوسط | الفصل الدراسي الأول

المادة	المهارات الأسرية
الصف	الثاني المتوسط
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ ما الوجبات السريعة؟

• أطعمة جاهزة تُحضَّر بسرعة مثل البرجر والبيتزا والدجاج المقلي.

■ أسباب انتشارها

• السرعة والطعم والإعلانات والتوصيل والاجتماع مع الأصدقاء.

■ محتوياتها وأضرارها

• دهون مشبعة ومتحولة وملح وسكر وسعرات عالية وألياف قليلة.

• السمنة وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني.

■ كيف أختار؟

• أقرأ السعرات المعلنة وأقارن.

• أختار المشوي والحجم الصغير والماء.

• أحضّر شطيرة منزلية صحية.

■ تذكّر

• الاعتدال لا المنع، والمعرفة تحمي الصحة.