ورقات تعليمية · edu.wrgat.com

ورقة عمل

الوجبات السريعة

المهارات الأسرية • الثاني المتوسط • الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب/ة:

الصف/الشعبة:

التاريخ:

الدرجة:

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) المكون الذي يرفع ضغط الدم عند الإكثار منه هو (الماء ، الملح ، الألياف)

2) البديل الصحي للمقلي هو (المشوي ، المقلي مرتين ، الأكثر دسمًا)

3) المشروب الأنسب مع الوجبة هو (المشروب الغازي ، الماء ، العصير المحلى بالسكر)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) الوجبات السريعة غنية بالألياف. ( )

2) الاعتدال أفضل من المنع والإسراف. ( )

3) تعلن المطاعم السعرات لتساعد الزبون على الاختيار. ( )

4) السمنة لا علاقة لها بالسكري من النوع الثاني. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين المكون وضرره

الدهون المتحولة: أمراض القلب

السكر الزائد: السمنة وتسوس الأسنان

الملح الزائد: ارتفاع ضغط الدم

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول البدائل الصحية

شطيرة منزلية ، مشوي ، مشروب غازي كبير ، ماء ، حجم صغير

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) أصدقاؤك يطلبون وجبة سريعة وفي القائمة سعرات معلنة: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com