ملخص درس

ملخص الدرس

تغذية مرضى ضغط الدم

المهارات الأسرية | الثالث المتوسط | الفصل الدراسي الأول

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

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ ضغط الدم

• قوة دفع الدم لجدران الشرايين.

• القراءة الطبيعية نحو ١٢٠ على ٨٠

■ عوامل الخطر

• الملح والسمنة والخمول والتوتر والتدخين.

■ تقليل الملح

• أقل من ٥ غرامات يوميًّا.

• المخللات والمعلبات والوجبات السريعة والشيبس ومكعبات المرق.

■ أغذية نافعة

• خضار وفواكه غنية بالبوتاسيوم.

• حبوب كاملة ودهون صحية وألبان قليلة الدسم.

■ بدائل الملح

• ليمون وأعشاب وبهارات وثوم وبصل.

■ تذكّر

• الدواء لا يُترك إلا بقرار الطبيب، وأقيس الضغط بانتظام.