ورقة عمل

الغذاء المتكامل والمتوازن

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) العنصر الذي يبني العضلات هو (الكربوهيدرات ، البروتينات ، الماء)

2) يشغل ربع طبق صحتي في طبقي (الخضار ، الحبوب الكاملة ، الحلويات)

3) أفضل مصدر للدهون الصحية (الزبدة المقلية ، زيت الزيتون والمكسرات ، الشحم)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) الغذاء المتكامل يضم العناصر الست كلها. ( )

2) تخطي الإفطار يحسّن التركيز. ( )

3) الماء من العناصر الغذائية. ( )

4) الفيتامينات الصناعية تغني عن الخضار. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين العنصر ووظيفته

الكالسيوم: بناء العظام

الحديد: صنع الدم

الكربوهيدرات: الطاقة

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول الأطعمة التي تنتمي إلى مجموعة البروتين

عدس ، تفاح ، دجاج ، خبز أسمر ، سمك

■ السؤال الخامس: خطط وجبة غداء متوازنة لنفسك

1) اكتب مكونات وجبتك وأين تضع كل منها في الطبق: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com