ورقة عمل

تغذية مرضى ضغط الدم

المهارات الأسرية • الثالث المتوسط • الفصل الدراسي الأول

اسم الطالب/ة: .....

الصف/الشعبة: .....

التاريخ: .....

الدرجة: .....

شرح الدرس واختباره

ملخص الدرس

■ السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1) القراءة الطبيعية للضغط نحو (١٢٠ على ٨٠ ، ٢٠٠ على ١٥٠ ، ٥٠ على ٣٠)

2) من الأغذية الغنية بالبوتاسيوم (الموز ، المخلل ، الشيبس)

3) الحد الموصى به للملح يوميًّا (أقل من ٥ غرامات ، ٢٠ غرامًا ، ٥٠ غرامًا)

■ السؤال الثاني: ضع علامة صح أو خطأ

1) الصوديوم مخفي في المعلبات والوجبات السريعة. ( )

2) أترك الدواء حين أشعر بتحسن. ( )

3) يمكن تنكيه الطعام بالليمون والأعشاب. ( )

4) قياس الضغط بانتظام مهم. ( )

■ السؤال الثالث: صل بين العامل وأثره

الملح الزائد: يحبس الماء ويرفع الضغط

السمنة: تجهد القلب

التدخين: يضيّق الأوعية

■ السؤال الرابع: ضع دائرة حول الأطعمة عالية الصوديوم

مخلل ، سبانخ ، مكعب مرق ، شيبس ، موز

■ السؤال الخامس: ماذا تفعل في هذا الموقف؟

1) قال قريبك المصاب بالضغط إنه سيترك الدواء لأنه تحسن: .....

بعد الحل: راجع شرح الدرس واختبر نفسك

امسح الرمز أو زر edu.wrgat.com