ملخص درس

ملخص الدرس

الحميات الغذائية

المهارات الأسرية | الثاني المتوسط | الفصل الدراسي الثاني

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

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ معنى الحمية

• نظام غذائي لغرض صحي بإشراف مختص.

■ الحميات العلاجية

• السكري والضغط وحساسية القمح وحساسية الحليب.

■ الحمية الصحية

• تدريجية، سعرات معتدلة، حركة، ماء، نوم، متابعة.

■ الحميات القاسية

• نقص حديد وكالسيوم، تأخر نمو، تعب، اضطرابات أكل.

■ تحذير

• لا مكملات ولا حبوب تخسيس بلا طبيب.

■ المرجع

• أخصائي التغذية والطبيب والأسرة.