[ورقة عمل لمادة : **اللياقة والثقافة الصحية** / للصف: **الثاني ثانوي**]

عنوان الدرس	النظام الغذائي الصحي	التاريخ	/ / هـ
اسم الطالبة		الشعبة	

السؤال الأول: ضعي علامة (✓)أمام الجملة الصحيحة, وعلامة (✗)أمام الجملة الخاطئة.

	العبارة	العلامة
١	الفيتامينات هي المصدر الرئيسي للسعرات الحرارية في الجسم	[ ]
٢	لا تختلف مكونات النظام الغذائي باختلاف الخصائص الفردية .	[ ]
٣	يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية	[ ]
٤	يمن مصادر البروتينات اللحوم والبقوليات	[ ]

السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها:

١- ..... هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية .		
الغذاء اليومي	الغذاء المعدل	الغذاء الصحي المتوازن
٢- ..... هي الأغذية الموجودة في الحالة الطبيعية بدون تدخل بشري .		
الأغذية المصنعة جزئياً	الأغذية الطبيعية	الأغذية فائقة التصنيع
٣- من أمثلة الأغذية فائقة التصنيع :		
النقانق ، مشروبات الطاقة	الفول السوداني ، دقيق الشوفان	الطحين الكامل ، اللحوم الطازجة

السؤال الثالث : عددي العناصر الغذائية الأساسية :

١	.....
٢	.....
٣	.....
٤	.....
٥	.....
٦	.....

معلمة المادة : .....

LIVEWORKSHEETS