

ورقة عمل
المادة : التربية الصحية والبدنية (١-١)
الاسم: **الصف:** أول ثانوي ()

الوحدة	الثالثة	الدرس	عناصر الغذاء
--------	---------	-------	--------------

السؤال الأول: ضعي علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة، وعلامة (X) أمام الجملة الخاطئة.

- (١) مجموعة الحليب ومشتقاته مهمة للحفاظ على صحة الاسنان والعظام ()
(٢) تمتاز مجموعة الفواكه والخضروات بأنها عالية السعرات الحرارية ()
(٣) يعد الحصول على غذاء متوازن أمراً مهماً للحفاظ على الصحة ()

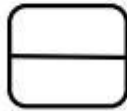
السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

(١)تضم هذه المجموعة كلاً من البيض واللحوم والدجاج والعدس والمكسرات

- ☐ البروتينات
☐ الكربوهيدرات
☐ الدهون

(٢) هي مجموعة تضم الأطعمة النشوية كالخبز والبطاطا والشوفان والمعكرونة :

- ☐ الحليب ومشتقاته
☐ الكربوهيدرات
☐ الفواكه والخضروات



معلمة المادة :



LIVEWORKSHEETS