

تقييم الهدف الثالث

ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (x) أمام العبارة الخاطئة :

1 -التخلص من السمنة يجب عليه تناول الغذاء الصحي مثل الخضروات و الفواكه ()

2 - ممارسة الرياضة بانتظام احدى طرق التخلص من السمنة () .

3 -الإكثار من شرب الماء يضر الصحة()

4 - النظام الغذائي السليم الحلويات و الوجبات السريعة ()