

الخبرة التعليمية :
عناصر الغذاء



الوحدة الثالثة :
النشاط البدني والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- ١ / ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية وعناصر مفيدة ()
- ٢ / الحليب ومشتقاته تعد من الأطعمة المهمة للحفاظ على صحة العظام لأنها غنية بالكالسيوم والفيتامينات ()
- ٣ / اللحوم والبيض والأسماك تعد من الأطعمة التي لا تساعد في بناء الجسم لقلة الحديد والمعادن فيها ()

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

- ١ / من عناصر الغذاء الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في :
(عدم السيطرة على الوزن - السيطرة على الوزن - جميع ما سبق)
- ٢ / تضم الكربوهيدرات من الأطعمة النشوية مثل :
(الخبز والبطاطا - البيض - جميع ما سبق)

س٣/ صل / ي الأمثلة بعناصرها فيما يلي :

الزبادي

الزبدة

فول الصويا

التوت

البروتينات

الفواكه والخضروات

الحليب ومشتقاته

الدهون والسكريات