

## مراجعة الوحدة الثالثة: تناول الطعام الصحي

الاسم:

السؤال الأول: أي من الأطعمة التالية تصلح كوجبة خفيفة؟



السؤال الثاني: صل كل من الأطعمة التالية بأهميتها بالنسبة لأجسامنا:

يُسَاعِدُ عَلَى نُمُو الْعِظَامِ  
وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى قُوَّتِهَا



يُسَاعِدُ عَلَى  
تَجَنُّبِ الْمَرَضِ



يُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ  
الْعَصَلَاتِ



السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة:

لماذا تعتبر الأطعمة التالية غير صحية؟



تحتوي على الكثير من الملح / السكر.



تحتوي على الكثير من الملح / السكر.

- غالبًا ما يَرْتَبِطُ مَرَضُ السُّكَّرِي بِزِيَادَةِ الْوِزْنِ / بِنَقْصِ الْوِزْنِ
- يَنْتُجُ مَرَضُ الْقَلْبِ مِنْ تَرَاكُمِ الدُّهُونِ فِي الْقَلْبِ وَغَالِبًا مَا يَرْتَبِطُ بِالنُّظَامِ الْغِذَائِيِّ الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى نِسَبٍ عَالِيَةٍ / نِسَبٍ قَلِيلَةٍ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الدَّهْنِيَّةِ.
- يُمَكِّنُ أَنْ يَرْتَبِطَ مَرَضُ الْقَلْبِ أَيْضًا بِالنُّظَامِ الْغِذَائِيِّ الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى الْكَثِيرِ / الْقَلِيلِ مِنَ الْمِلْحِ.

● أي من الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها باستمرار في نظام غذائي متوازن؟

- ☐ الحلوى
- ☐ الخضروات
- ☐ الفواكه
- ☐ السمك

● أي من الأطعمة التالية تساعد على تجنب المرض؟

- اللُّحُومُ
- الخُضْرَوَاتُ
- المُكْسَّرَاتُ

● أي من الأطعمة التالية يصلح كوجبة خفيفة؟

- قَالَْبُ حَلْوَى
- بَسْكَوَيْتُ
- قِطْعَةُ فَاكِهَةٍ

● ما الذي يمكن أن يحدث في حالة عدم شرب كمية كافية من الماء؟

- التَّقَيُّؤُ
- الإِسْهَالُ
- الجَفَافُ

● كم كوبا من الماء نحتاج أن نشرب كل يوم؟

- كوب
- 6 أكواب
- 3 أكواب