



عنوان الدرس	إدارة الوزن	التاريخ	هـ / /
اسم الطالبة		الشعبة	

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

العلامة	العبارة	١
[]	البطاقة الغذائية دليل جيد يساعد على التخطيط لنظام غذائي صحي	١
[]	تقلل وسائل الإعلام من فرص الإصابة باضطراب الأكل	٢
[]	إن زيادة النشاط البدني وقلة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل يومي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة	٣
[]	اضطرابات الأكل هي إحدى الاضطرابات النفسية / السلوكية	٤

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها:

١- يحتاج الشخص البالغ تقريبا إلى		
٢٠ سعرة حرارية يوميا	٢٠٠ سعرة حرارية يوميا	٢٠٠٠ سعرة حرارية يوميا
٢- الشخص المصاب بهذا الاضطراب يستهلك كمية كبيرة من الأطعمة في مدة زمنية قصيرة ثم يرغب نفسه بالتخلص من هذه السعرات الحرارية .		
فقدان الشهية العصبي	الشراهة المرضية العصبي	السمنة العاطفية
٣- هي بطاقة مطبوعة على المنتجات مخصصة لتقديم معلومات عن المنتج الغذائي		
البطاقة العلمية	البطاقة الصحية	البطاقة الغذائية