

ورقة عمل

المادة / اللياقة والثقافة الصحية

المعلمة / فاطمة الشهري

ضعي كلمة صح أو خطأ في كل ممايلي :

- الحصة الغذائية هي كمية محددة ومحسوبة من الغذاء ()
- الطبق الصحي يحتوي على نوع أو نوعين من المجموعات الغذائية فقط ()
- من عوامل زيادة الوزن زيادة الخمول البدني ()
- لإدارة الوزن بشكل صحيح يوصي المختصون بالسهر ()

اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

أ- تحتوي البطاقة الغذائية للمنتجات على /

اسم المنتج بيانات الحساسية جميع ماسبق

ب- إذا أراد الفرد خسارة الوزن لابد أن تكون السعرات الحرارية المستهلكة من الغذاء من الطاقة المصروفة من الجسم /

أكثر أقل تساوي

ت- مقدار الاحتياج اليومي الغذائي اليومي من السعرات الحرارية للشخص البالغ هي /

٤٠٠٠

٣٠٠٠

٢٠٠٠

ضعي كل كلمة بالمكان المناسب :

الأولى

الكيلو كالوري

٨

الكيلو جرام

- تقاس السعرات الحرارية بوحدة
- ينصح بشرب أكواب يوميا من الماء
- ويقاس الوزن بوحدة
- إذا كانت كتلة الجسم من ٣٠ إلى ٣٤,٩ فهي سمنة من الدرجة.....