

ورقة عمل درس الحساء



الصف الأول متوسط

اسم الطالبة: _____ الصف: _____

أكملي الفراغات بالكلمة المناسبة:

حساء الخضراوات | حساء الدجاج | حساء العدس

1. حساء مرتُفع القيمة الغذائية لاحتوائه على البروتين، والحديد والبوتاسيوم هو _____
2. حساء يحتوي على قدر كبير من الألياف الغذائية الضرورية للجهاز الهضمي هو _____
3. حساء يُعد مصدرًا جيدًا للبروتين والكربوهيدرات، ويفيد في تهدئة نزلات البرد هو _____

صِلي المواد الداخلة في إعداد الحساء بما يناسبها:

مواد بروتينية.	الدقيق والنشا
مواد دهنية.	التوابل
منكّهات.	الزيت
مواد تُعطي الحساء القوام المناسب.	الدجاج واللحم

أجيبي بصح أو خطأ:

1	تناول الحساء قبل الوجبة يزيد الشعور بالجوع.	
٣	تناول الحساء قبل الوجبة الغذائية يهيئ المعدة لاستقبال الطعام.	
٣	تناول الحساء لا يساعد على الهضم ولا يحفز حركة الأمعاء.	
4	من مواصفات الحساء الجيد أن يكون ساخنًا.	
5	كلما زاد الملح والتوابل زادت الفائدة الغذائية للحساء.	
6	من المواد التي تعطي القوام الصحيح الدقيق.	
7	يحتاج الحساء إلى مادة بروتينية لرفع قيمته الغذائية.	







LIVEWORKSHEETS