

ورقه عمل النظام الغذائي
الصحي الفصل الرابع

اختاري الاجابه الصحيحة فيما
يأتي :-

١- مكونات النظام الغذائي
حسب الخصائص الفردية (العمر
- النوع - النشاط البدني -
جميع ما سبق)

٢- المصدر الرئيس للسعرات
الحرارية بالجسم
(الكربوهيدرات - البروتينات
- الدهون)

ضعي صح او خطأ امام العبارات
التالية :-

١- هل الدهون عنصر اساسي في
تركيب الخلية (صح - خطأ)

٢- البروتينات تحافظ على
درجة حرارة الجسم (صح -
خطأ)