

ورقة عمل المادة : التربية الصحية والبدنية (١-١)
الاسم: **الصف:** أول ثانوي ()

نسب الغذاء الموصى بها

الدرس

الثالثة

الوحدة

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

- (١) يتم تناول الدهون بكميات محددة بنسبة ٢٠٪ حتى ٣٥٪ من السعرات الحرارية ()
(٢) يفضل الاكثار من الحلويات ومنتجات الحبوب المصنعة ()

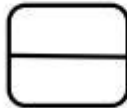
السؤال الثاني : اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

(١) يحتوي كل غرام من الكربوهيدرات على :

- ☐ ٤ سعرات حرارية
☐ ١٠ سعرات حرارية
☐ ٢٠ سعرة حرارية

(٢) تعد الروح الرياضية إحدى :

- ☐ صفات الخصم الضعيف
☐ صفات الأطفال
☐ عناصر الأخلاق في الرياضة



معلمة المادة :

LIVWORKSHEETS