

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

الوحدة	الثامنة	الدرس	نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي
--------	---------	-------	--

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

- () ١) توجد الكربوهيدرات في العديد من الأطعمة منها : اللحوم والدجاج والأسماك
- () ٢) ممارسة النشاط البدني يزيد من احتمالية الإصابة بالأمراض
- () ٣) من المفاهيم التي ثبتت صحتها: أن تناول كميات كبيرة من البروتين يزيد كتلة العضلات
- () ٤) مكملات البروتين لا يمكنها توفير جميع المكونات الموجودة في الأطعمة الغنية بالبروتين

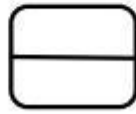
السؤال الثاني : اختاري الاجابة الصحيحة بوضع دائرة عليها:

١) الدور الأساسي للكربوهيدرات هو :

- ☐ تقوية العظام والاسنان
- ☐ توفير الطاقة
- ☐ بناء الأنسجة

٢) تعد ضرورية للجسم بكميات صغيرة :

- ☐ الدهون
- ☐ الكربوهيدرات
- ☐ البروتينات



معلمة المادة :