

ورقة عمل 1

الوحدة السابعة : الغذاء المتوازن

1-ضع كل عنصر غذائي بجانب وظيفته الأساسية في جسم الإنسان.

الكربوهيدرات
والدهون

البروتين

الفيتامينات والاملاح
المعدنية

..... المحافظة على صحة الجسم ويحمي من الأمراض.

..... يزود الجسم بالطاقة.

.....النمو وإعادة بناء أنسجة الجسم التالفة.

2-ضع كل من الاعراض الآتية في المكان المناسب.

تسوس الأسنان

امراض الكلى

السمنة

نوبات قلبية

الاكثار من تناول الملح	الاكثار من تناول السكريات	الاكثار من تناول الدهون