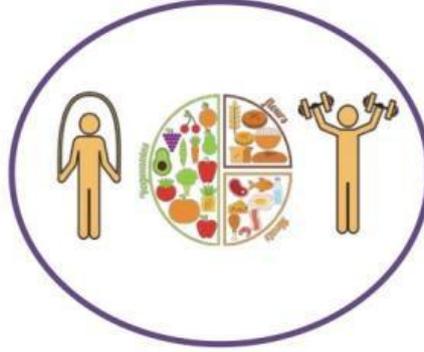


الخبرة التعليمية :
عناصر الغذاء



الوحدة الثالثة :
النشاط البدني والصحة

س١/ ضع / ي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي :

- () ١ / ينصح بتناول كميات كبيرة من الدهون والسكريات لأنها تحتوي على سرعات حرارية عالية وعناصر مفيدة
- () ٢ / الحليب ومشتقاته تعد من الأطعمة المهمة للحفاظ على صحة العظام لأنها غنية بالكالسيوم والفيتامينات
- () ٣ / اللحوم والبيض والأسماك تعد من الأطعمة التي لا تساعد في بناء الجسم لقلّة الحديد والمعادن فيها

س٢/ اختار / ي الإجابة الصحيحة من بين الأقواس فيما يلي :

١ / من عناصر الغذاء الفواكه والخضروات ويسهم تناولها في :

(عدم السيطرة على الوزن - السيطرة على الوزن - جميع ما سبق)

٢ / تضم الكربوهيدرات من الأطعمة النشوية مثل :

(الخبز والبطاطا - البيض - جميع ما سبق)

س٣/ صل / ي الأمثلة بعناصرها فيما يلي :

الزبادي

البروتينات

الزبدة

الفواكه والخضروات

فول الصويا

الحليب ومشتقاته

التوت

الدهون والسكريات