

ورقة عمل تفاعلية (الحساء) أ. علي الصاعدي

إدارة تعليم: مكة المكرمة

مكتب تعليم:

المدرسة: سليمان بن يسار

المادة: المهارات الحياتية والأسرية

الصف: الأول متوسط

اسم الطالب:

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة

1. أي من المكونات التالية يستخدم بشكل أساسي لإعطاء الحساء قواماً سميكاً؟

أ- التوابل

ب- الدجاج

ج- الشوفان

د- الزيت

2. ما هي الفائدة الصحية الرئيسية لتناول الحساء قبل الوجبة؟

أ- زيادة الوزن

ب- زيادة الشعور بالشبع وتقليل كمية الأكل

ج- تزويد الجسم بالدهون المشبعة

د- تقليل امتصاص الفيتامينات

3. يعتبر حساء العدس مصدراً ممتازاً بشكل خاص لعنصري:

أ- الدهون والكربوهيدرات

ب- الكالسيوم وفيتامين سي

ج- البروتين والحديد

د- الصوديوم والسكر

4. لرفع القيمة الغذائية لحساء الخضروات، من الأفضل إضافة:

أ- مكعبات السكر

ب- كمية إضافية من الملح

ج- قطع من الدجاج أو بعض الحمص

د- ملعقة كبيرة من الزبدة

5. من مواصفات الحساء الجيد والصحي أن يكون:

أ- ذا لون باهت وقوام مائي جداً

ب- عالياً جداً بالدهون التي تطفو على السطح

ج- ذا نكهة متوازنة وقليل الملح

د- شديد الملوحة لتحسين النكهة

السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أو (x) اترك المربع بدون علامة للإجابة الخاطئة

6. القيمة الغذائية لجميع أنواع الحساء متساوية وثابتة. (.....)

7. يساعد تناول الحساء على تحفيز حركة الأمعاء وتسهيل عملية الهضم. (.....)

8. يعتبر حساء الخضروات مصدراً رئيسياً للبروتين الحيواني. (.....)

9. إضافة الكريمة إلى الحساء هي طريقة لجعله صحياً أكثر. (.....)

10. كلما كان الحساء أكثر كثافة، كانت جودته أفضل. (.....)

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق