

السؤال الأول :

أ- اذكر المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية

- الوجبات السريعة , التغذية , الإضافات الغذائية , السعرات الحرارية .
- ١- (.....) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وتجديد خلاياه .
- ٢- (.....) هي أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون .
- ٣- (.....) وحدة قياس كمية الطاقة في الأغذية .
- ب- ضعي كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :
- ١- الوجبات السريعة أغذية تحضر وتقدم في وقت قصير ()
- ٢- تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة ()
- ٣- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا إختيارها وإعدادها ()
- ٤- عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية ()
- ٥- يجب مراعاة الحصص الغذائية للنخلة الغذائية عند إعداد الوجبات ()
- ٦- الغذاء الكامل المتوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم ()
- ٧- الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لإرتفاع ثمنها ()
- ٨- من أضرار الوجبات السريعة أنها سبب في السمنة ()
- ٩- من أسباب إقبال الناس على الوجبات السريعة ارتفاع القيمة الغذائية والصحية لها ()

السؤال الثاني:

أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على		
أ	تناولها بكميات متوسطة لأنها مهمة	ب	تناولها بكميات قليلة لتجنب أثارها السلبية
٢	لتقليل أضرار الوجبات السريعة		
أ	ممارسة بعض التمارين الرياضية	ب	تناول المشروبات الغازية مع الوجبات
٣	من أمثلة الوجبات السريعة		
أ	الماء	ب	الخضروات والفواكه
٤	رونق ونضارة البشرة تدل على		
أ	التغذية غير المتوازنة	ب	التغذية المتوازنة
٥	من العناصر الغذائية المفيدة		
أ	بروتينات وخضروات وفواكه	ب	خبز وحبوب
	جميع ماسبق صحيح	ج	جميع ماسبق صحيح

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. فاطمة حويس