

2

www.9alami.com

/ عرف المصطلحات التالية:

- التغذية المتوازنة:

- الطهي بالحرارة الرطبة:

4ن

/II أ- ضع علامة X أمام السلوكات الخاطئة :

- تغيير حاجيات الأشخاص اليومية الغذائية حسب الوزن.
- يحتفظ الطهي بالماء الساخن بالعناصر الغذائية في الغذاء.
- يقلل لف الغذاء بواسطة البيض أو عجينة اللف من امتصاص المواد الدهنية عند القلي.
- تملح نجاة اللحم في بداية الطهي عند شوائه.

- ب- صحح السلوكات الخاطئة :

4ن

/III أتمم ملء الجدول بما يناسب :

طريقة الطهي	خصائص هضمه	مدى احتفاظه بالعناصر الغذائية
	صعب الهضم لذيذ المذاق	
الشواء		

/IV اقرأ النص بتمعن وأجب عن الأسئلة : 10

يعاني أحمد من قرحة المعدة والأمعاء لهذا فهو يختار في طريقة تنظيم أغذيته وكذا في نوعية الطهي التي تناسبه :

1- اختر لأحمد طرق الطهي المناسبة له :

*

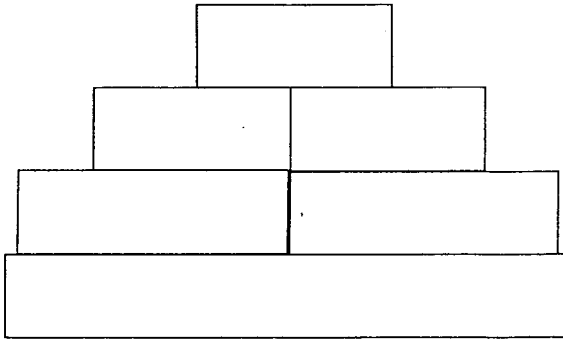
*

*

2- استخراج من النص العامل المؤثر على النظام الغذائي لأحمد :

3- أذكر عاملين آخرين يؤثران على النظام الغذائي:

4- صنف الأغذية التالية في الهرم الغذائي:



- الخضراوات
- الفواكه
- الدهون والسكريات
- الحليب ومشتقاته
- اللحوم والأسماك
- الحبوب والبقوليات