

4 ن

تمرين 1

عرف المصطلحات التالية:

الهرم الغذائي :

.....

.....

التغذية المتوازنة :

.....

.....

5 ن

تمرين 2

بعض الأولاد يهملون تناول وجبة الفطور لأنهم يستيقظون متأخرين صباحا أو لأنهم يظنون أنها طريقة لإبقاء أجسامهم نحيلة، وهذا تفكير خاطيء لأن عدم تناول هذه الوجبة لا يساعد على الحفاظ على وزن صحي، بل عدم تناولها يدعم تناولون المزيد من السعرات الحرارية خلال اليوم بدلا من تقليلها .

1. استخرج من النص الخطأ الغذائي الذي تتضمنه عاداتنا الغذائية.

.....

2. حدد عواقب هذا الخطأ الغذائي.

-
-

3. اذكر فوائد وجبة الفطور . مع الشرح .

..... ➤

..... ➤

..... ➤

..... ➤

..... ➤

اتمم الوجبات الغذائية الممثلة في الجدول التالي بتطبيق القواعد السليمة في تركيب الوجبات الغذائية المتوازنة :

وجبة الفطور	وجبة الغداء	وجبة اللمجة	وجبة العشاء
* كوب حليب * عسل * زبدة * برتقالة	* فاصوليا مجففة * سلطة خضر مطهية * خبز كامل	* فواكه جافة * دسمة	* أرز * ياغورت

اتمم ملء الفراغ بما يناسب :

- ☞ تؤمن وجبة الغداء.....من الحاجيات الطاقية اليومية للجسم .
- ☞ ترتفع الحاجيات للفرد عندما يمارس نشاطا رياضيا .
- ☞ تتسبب الوجبات الغذائية السريعة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير وعالية السعرات في :

.....

☞ يعتبر العشاء وجبة أساسية كباقي الوجبات لكن يشترط فيه.....و.....