تم تحميل وعرض المادة من

موقع مادتي

www.madty.net

موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتحاضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد

تنزيل من App Store

احصل عليه من Google Play

الأسم /..... الصف/ ثاني متوسط الشعبة /.....

السؤال الأول :

أ- **اذكري المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية**

الوجبات السريعة , التغذية , المضافات الغذائية , السعرات الحرارية .

1- (.....) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وتجديد خلاياه .

2- (.....) هي أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون .

3- (.....) وحدة قياس كمية الطاقة في الأغذية .

ب- ضعي كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :

1- الوجبات السريعة أغذية تحضر وتقدم في وقت قصير ( )

2- تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة ( )

3- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا إختيارها وإعدادها ( )

4- عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية ( )

5- يجب مراعاة الحصص الغذائية للنخلة الغذائية عند إعداد الوجبات ( )

6- الغذاء الكامل المتوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم ( )

7- الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لإرتفاع ثمنها ( )

8- من أضرار الوجبات السريعة أنها سبب في السمنة ( )

9- 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 آثارها السلبية	ج	تناولها بكميات كبيرة
٢	لتقليل أضرار الوجبات السريعة				
أ	ممارسة بعض التمارين الرياضية	ب	تناول المشروبات الغازية مع الوجبات	ج	جميع ماسبق صحيح
٣	من أمثلة الوجبات السريعة				
أ	الماء	ب	الخضروات والفواكه	ج	البروستد والبرجر
٤	رونق ونضارة البشرة تدل على				
أ	التغذية غير المتوازنة	ب	التغذية المتوازنة	ج	جميع ماسبق صحيح
٥	من العناصر الغذائية المفيدة				
أ	بروتينات وخضروات وفواكه	ب	خبز وحبوب	ج	جميع ماسبق صحيح

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. فاطمة حويس