

السؤال الأول :

1- اذكر 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 .
- 2- 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