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

السؤال الأول :

1- 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 .

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