



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارات الخاطئة فيما يأتي:

- (X) ١- يساعد الحرمان من تناول الأطعمة المحببة للنفس في تعديل عاداتنا الغذائية.
- (✓) ٢- تعد وجبة الإفطار الصحية من أهم الوجبات؛ لأنها تمد الجسم بالطاقة والنشاط.
- (✓) ٣- يفضل تناول وجبة العشاء في وقت مبكر؛ لتفادي الاضطرابات في أثناء اليوم.
- (✓) ٤- يساهم التثقيف الصحي في تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة العادات الغذائية الجيدة.

٢: قيم العادات الغذائية التالية مع التعليل:

١- إضافة السكر إلى العصائر الطبيعية:
عادة خاطئة؛ لأنه يزيد من كمية السكر بالجسم وتفقد العصائر قيمتها

٢- تناول الخضار المقلية:

عادة خاطئة؛ لأنه يقلل من الاستفادة من قيمتها الغذائية وتسبب الأمراض والسمنة

٣- الاكتفاء بتناول وجبة واحدة خلال اليوم بحجة خفض الوزن:

عادة خاطئة؛ لأن تناول وجبة واحدة يبطئ من عملية حرق الدهون ويسبب التعب والإرهاق

٤- الإكثار من تناول الأطعمة المعلبة:

عادة خاطئة، لأنه يؤدي للسمنة؛ وتزيد مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة

٣ : اكتب ثلاثاً من العادات الغذائية الجيدة التي تساعد في التخلص من السمنة :



الإكثار من شرب الماء
الإكثار من تناول الخضراوات والفاكهة
إعداد وجبات غنية بالبروتين والألياف

٤ : وضح العلاقة بين العادات الغذائية غير الصحيحة والإصابة بالأمراض؟

تمثل العادات الغذائية غير الصحيحة في حدوث خلل نظام تزويد الجسم إما بالإفراط في تناول الطعام أكثر من حاجة الجسم؛ أو حرمان الجسم من احتياجاته الغذائية وكلاهما يساهم في الإصابة بالأمراض الخطيرة مثل السمنة وأمراض القلب والكوليسترول وضغط الدم والسكري

الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.