



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



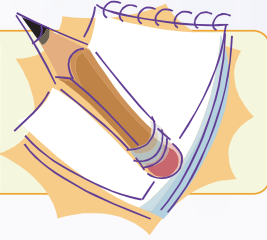
بداية التعليمي

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 العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة:

أ- أهم سبب لاتباع حمية غذائية هي النزول السريع في الوزن. (X)

ب- الاعتدال هو الأساس عند اتباع أي حمية غذائية. (✓)

ج- الحمية الغذائية القاسية قد تسبب الإصابة بالأمراض أو حصول الوفيات. (✓)

د- لتحقيق الفائدة ينبغي استشارة أخصائي تغذية عند الرغبة في اتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن. (✓)

٢: تنتشر معتقدات ومفاهيم خاطئة لاتباع أنظمة غذائية لإنقاص الوزن بشكل سريع، صحح هذا المعتقدات بعد الرجوع لمصادر التعلم.

الاكثار من تناول البروتينات كاللحوم والبيض لأنها منخفضة بها السعرات الحرارية.

الكربوهيدرات سعراتها الحرارية عالية وتسبب زيادة الوزن.

الاعتدال في تناول البروتينات حتى لا تسبب زيادة الوزن.

تناولها باعتدال وسعرات محسوبة لا تسبب زيادة في الوزن

الكربوهيدرات توجد في الأغذية البيضاء وهي فقيرة القيمة الغذائية.

ينبغي تجنب تناول الفواكه لان السكريات والكربوهيدرات بها عالية.

الكربوهيدرات الموجودة في الأغذية البيضاء مرتفعة القيمة الغذائية

هناك فواكه مفيدة قابلة للذوبان تحتوي على ألياف غذائية تساعد في الهضم

الوحدة الرابعة الغذاء والتغذية



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



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