

ورقة عمل (١)

الدرس الأول: المغذيات

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية

- ١- أحد المغذيات يعمل كعازل حراري على هيئة طبقة دهنية تتجمع تحت الجلد
- ☐ الكربوهيدرات ☐ الدهون ☐ الماء ☐ الفيتامينات
- ٢- أحد المغذيات التالية يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة
- ☐ الأملاح المعدنية ☐ الماء ☐ البروتينات ☐ الدهون

السؤال الثاني: ضع كلمة (صحيحة) أو كلمة (خطأ) بين القوسين

- ١- تساعد الدهون في التئام الجروح وتقوية الجهاز المناعي ()
- ٢- عند تناول الكربوهيدرات يقوم الجسم بتحويلها إلى سكر الجلوكوز ()

السؤال الثالث: أكمل العبارات التالية بما يناسبها

- ١- الدهون توفر طاقة..... ولكنها تستهلك ببطء
- ٢- مغذ أساسي ويدخل في تنظيم حرارة الجسم

السؤال الرابع: اكتب المصطلح العلمي بين القوسين

- ١- مواد كيميائية توجد في الأطعمة يحتاج إليها الجسم للنمو والحصول على الطاقة ()
- ٢- المغذيات التي يحتاج إليها الجسم بكميات كبيرة ()

السؤال الرابع: علل لما يأتي

- ١- أهمية تناول الأطعمة مثل اللحوم والبيض

.....

- ٢- يدرج الماء ضمن المغذيات الضرورية بالجسم

.....

