



## ورقة عمل للأسبوع الأول - الصف : ثالث متوسط

### ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة الخاطئة

يؤدي تناول الأطعمة المحتوية على البروتينات إلى إصلاح العضلات وبنائها ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

تعد الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة للعضلات ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

تتمثل العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن في زيادة مستوى اللياقة البدنية؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

يختلف احتياج السرعات الحرارية حسب كتلة الجسم، والعمر، والجنس، والنشاط البدني ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

يحتاج الأفراد الأكثر نشاطاً إلى سرعات حرارية أعلى وعدد حصص أكثر من الكربوهيدرات ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة