

السؤال الأول :

أ- اذكر 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 .
- ب- 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 أثارها 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