



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com



رؤية VISION  
2030  
وزارة التعليم

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إعداد فريق عمل  
التربية البدنية والصحية

## السعرات الحرارية : اللياقة والثقافة الصحية

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

مفهوم السعرات الحرارية هي وحدة قياس كمية الطاقة الموجودة في الطعام التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية ؟

خطأ

صح

تعرف منظمة الصحة العالمية السمنة بأنها : تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة ؟

خطأ

صح

لزيادة الوزن والسمنة لدى الشخص عدة عوامل تؤدي إلى اختلال معدل حرق السعرات الحرارية في الجسم مثل زيادة الخمول البدني ؟

خطأ

صح

التربية البدنية والصحية