



ورقة عمل للأسبوع الأول - الصف : ثاني متوسط

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

ينبغي تناول الوجبة الغذائية قبل المنافسة بحوالي ٣ - ٥ ساعات ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

من الأسس الصحية لتناول الغذاء قبل التمارين احتواء الغذاء على كمية كافية من الطاقة الحرارية ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

من أجل استعادة الجلوكوز مرة أخرى وملء خلايا الكبد والعضلات به ، ينبغي الزيادة في معدل الأظعمة الكربوهيدراتية لمدة ثلاثة أيام؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

يجب الحرص على تناول كمية من السوائل قبل ممارسة النشاط البدني ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة

يتم تعويض البوتاسيوم من خلال تناول عصير البرتقال ، والموز ، والبطاطس ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة