

ورقة عمل للأسبوع الرابع - الصف : ثانوي / مسارات

كم تبلغ نسبة الغذاء الموصى بها للكربوهيدرات؟

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

يجب الامتناع عن تناول الكربوهيدرات غير الصحية ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

يحتوي البروتين على ١٠ سعرات حرارية في كل غرام؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة

يمكن تناول الدهون غير المشبعة من المصادر الصحية ؟

☐

إجابة خاطئة

☐

إجابة صحيحة