

التطبيقات



١: اقترح حلولاً للمشكلات الآتية:

يذهب للطبيب ليصف له
دواء فأتاح للشهية

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

تقليل الأطعمة المحفوظة

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

عمل واجبات مماثلة للواجبات
السريعة في المنزل

ج- إخوانك في المنزل يفضلون الوجبات السريعة على
الأطعمة المنزلية.

٢: أكمل الفراغات الآتية:

أ- المضافات الغذائية: مواد كيميائية طبيعية، أو صناعية، تضاف للأطعمة لأغراض معينة.

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

الخل

مثل:

١- مواد حافظة

مكعبات مرقة الدجاج

مثل:

٢- مواد منكهة

فيتامين د

مثل:

٣- مواد مغذية



٣: صوبُ المواقف الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات غذائية.

الصواب

المضافات تحفظ الاطعمة من الفساد

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

هي أيضاً تحتوي على مواد حافظة ومواد منكهة وهي مواد مضرّة بالصحة

تقديم الخضراوات واللحوم المحمّرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة إليهم.

الصواب

هذه الطريقة تقلل من قيمتها الغذائية ويزيد من سعاتها الحرارية

٤: علل ما يأتي:

لمنع التزنح

١- إضافة
المواد المضادة
للأكسدة للزيوت.

لسهولة التعرف عليها

٢- توحيد

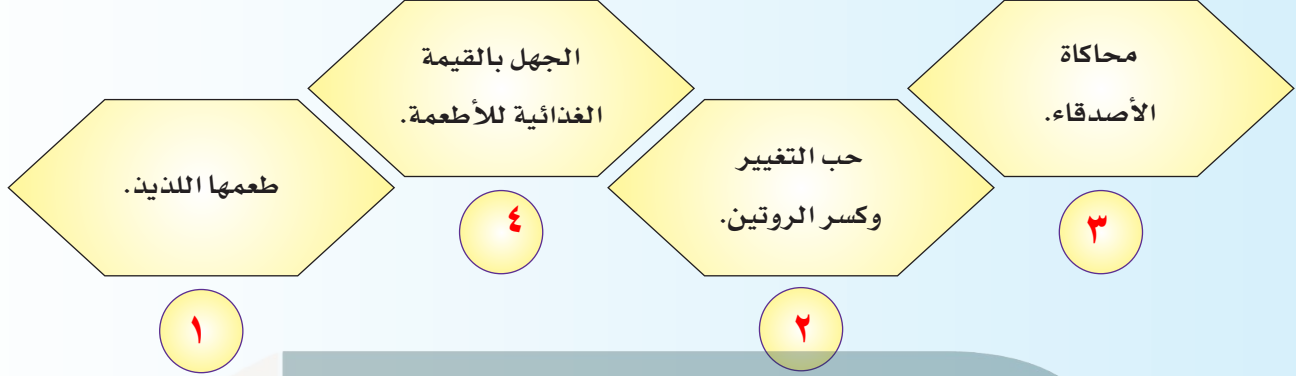
أسماء المواد المضافة
بالرمز (E) والأرقام
التي بعده.

لحفظه من التلوث

٣- إضافة
المواد الحافظة
عند عمل الخبز.

٥: رَقْمُ الإِجَابَاتِ حَسَبَ أَهْمِيَّتِهَا فِي رَأْيِكَ:

أ- أسباب إقبال المراهقين على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب الإصابة بسوء التغذية:



٦: اكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكاتير) الآتي:



الوحدة الأولى التوعية الصحية



أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي - زميلاتي من الصم، وأنا قادر - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.





المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.

أدوّن ملاحظاتي



الحلول
الحلول اون لاين
hulul.online

