



نشاط صفي للصف الأول الاعدادي على
درس المغذيات التي يحتاجها الجسم (الكربوهيدرات – الالياف -الدهون)



السؤال الاول:

اختر من العمود (ب) ما يناسب العمود (أ)

العمود (ب)	العمود (أ)
1-حيوانية ونباتية	1-الاطعمة الكربوهيدراتية تكون من
3- تشبه في عملها المكنسة لتنظيف الامعاء الغليظة	2-من فوائد الدهون
3- مصادر نباتية فقط	3- من انواع الدهون
4- نعومة البشرة ولمعان الشعر	4- من فوائد الالياف

السؤال الثاني :

اكتب مصدر الاطعمة الدهنية التالية (نباتي – حيواني) ونوعها (ظاهرة – غير ظاهرة) :

النوع	المصدر	الاطعمة الدهنية
ظاهرة		 الزيوت
		 البيض
	نباتي	 الافوكادو



المديرة المساعدة
أ. دنيا عبدالكريم الجهري

إعداد
أ. حنان فهمي صليب
منسقة المادة
أ. حياة أحمد يوسف