



## أسئلة الدرس

- ١ - وضح المقصود بكل مما يأتي:  
الغذاء المتوازن، السمنة، فقدان الشهية للطعام.
- ٢ - بين ثلاثة مصادر غذائية رئيسة لكل من العناصر الغذائية الآتية:  
أ - الكربوهيدرات.  
ب - الحديد.  
ج - فيتامين (ج).  
د - البروتينات.
- ٣ - يعاني أحد أصدقائك من السمنة. اقترح خمس نصائح تقدمها له لعلاج هذه المشكلة.
- ٤ - ما رأيك في كل من الممارسات الآتية، مع التبرير؟  
أ - تناول سعاد يوميًا كوبين من الماء فقط.  
ب - يجلسُ زيادًا أمام التلفاز لساعاتٍ طويلة، يتناول خلالها شطائر (الهمبرغر) مع المشروبات الغازية.  
ج - يتناول معاذُ كوب حليب صباح كل يوم.  
د - تستشي هدى من غذائها اللحوم والدواجن والأسماك؛ لأنها لا تحبها.