

برعاية معالي وزير التربية والتعليم والتعليم الفني

السيد الأستاذ/ محمد أحمد عبد اللطيف

وتوجيهات مساعد الوزير لشئون المناهج التعليمية

المشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج

أ.د/ أكرم حسن محمد

الواجبات المنزلية

مادة مهارات إدارة الأسرة

وريادة الأعمال

للمف الأول الإعدادي

إشراف علمي

أ/ رانيا إبراهيم قرني

مراجعة

أ/ ايمان سليمان غيطاس

إعداد

د/ رهام محمود رضوان



الصف الأول الإعدادي – الواجبات المنزلية – الاسبوع التاسع

عنوان الوحدة: فكرتي لمشروع
عنوان الدرس: (صحتي في غذائي)

اختر الإجابة الصحيحة: -

- ١- المراهق يحتاج إلى كميات كبيرة منلتناسب مع متطلبات النشاط والنمو.
أ- الألياف الغذائية.
ب - البروتينات.
ج - الكالسيوم.
د - السعرات الحرارية.
- ٢- يعتبرمن الأصناف الغذائية الصحية التي تناسب المراهق.
أ- الشوفان .
ب - الحلويات.
ج - الوجبات السريعة.
د - العصائر الصناعية.
- ٣- التوازن في تناول الاحتياجات اليومية من العناصر الغذائية يحمي الجسم من أمراض.....
أ- القلب.
ب - الحساسية.
ج - سوء التغذية.
د - ضيق التنفس.
- ٤- تناول الألياف والبروتينات والدهون الصحية مع أخذ قسط كاف من النوم يحافظ على.....
أ- مستوى السكر في الدم.
ب - مستوى الفيتامينات في الدم.
ج - مستوى الأملاح في الدم.
د - مستوى الدهون في الدم.
- ٥- يعتبر..... من الأصناف الغذائية الغنية بـ أوميغا ٣ والألياف والأحماض الدهنية.
أ- البطاطس.
ب - بذور الشيا.
ج - المكرونة.
د - الأرز.