

تحقق من معلوماتك

أجب عمّا يأتي بجمالٍ كاملةٍ:

1. اكتب أسماء ثلاثة أمراض ترتبط بالتدخين.

سرطان الرئة، انتفاخ الرئة، أمراض القلب.

2. كيف تؤثر المنبهات في جسم الإنسان؟ اذكر ثلاثة منتجات تحتوي على منبهاتٍ.

تؤثر المنبهات في الجهاز العصبي المركزي فترفع ضغط الدم وتزيد من سرعة دقات القلب.

تحتوي المشروبات الغازية والقهوة والشاي على المنبهات.

3. اذكر على الأقل فائدتين للتمارين الرياضية التنفسية.

بناء العضلات وتقوية القلب وزيادة سعة الرئة.

4. اكتب اسم نوعين من الأغذية تُعتبر مصادر جيدة للألياف. كيف يُستفاد من الألياف؟

الفاكهة والخضراوات والبقول والبازيلاء، وجميع حبوب الخبز والشعير.

تُساعد الألياف على زيادة سرعة حركة الغذاء في الأمعاء، وقد تُساعد على خفض الكوليسترول والوقاية من السرطان.

5. اذكر أربعة أشياء يمكن أن تقوم بها للتأكد أن لديك وجبة غذائية صحيّة.

تناول أغذية متنوّعة، تخفيض كمّيات الدهون والكوليسترول، تناول الكثير من الفاكهة والخضراوات والحبوب، استخدام الملح والسكر باعتدال.

6. علام يدلُّ عددُ السعرات المستهلكة في الوجبة؟

يدلُّ عدد السعرات على كمّية الطاقة الموجودة في طعامٍ معيّن.

حدد الصواب في الجمل التالية إذا كانت الجملة صحيحة، وفي الجملة الخاطئة صوّب الكلمة التي تحتها خط لتصيح الجملة صحيحة:

7. فول الصويا والجبن واللحم والأسماك مصادر للبروتينات غير الكاملة.

صحّ.

8. العدو حول المدينة يحتاج إلى سرعاتٍ أقل من لعبة كرة السلة.

خطأ؛ أكثر.

9. الأغذية النباتية تكون عادة غنيّة بالدهون.

خطأ؛ قليلة.

10. الماء والمعادن مغذّيات عضويّة.

خطأ؛ غير عضوية.