

تَصْحِيحُ إِخْتِبَارِ الْفَصْلِ الْأَوَّلِ

التَّمرين الأول:

اربط كل جملة بما يناسبها.

- التَّقص في التَّغذية . ← بسبب البدانة
الإفراط في الأكل . ← يسبب فقر الدم
الغذاء ضروري . ← ليبقى الإنسان على قيد الحياة
من أعراض التَّسمم الغذائي . ← بواسطة الجراثيم
تنتقل عدوى المرض . ← الإسهال والغثيان

التَّمرين الثاني:

أذكر بعض القواعد الصَّحيحة التي تتعلق بالتغذية.

- 1) التأكّد من صلاحية المنتوجات الغذائية قبل تناولها.
- 2) عدم الإفراط في الأكل.
- 3) غسل الخضّر والفواكه قبل تناولها.
- 4) عدم تناول الأغذية المكشوفة في الشارع.

الوضعيَّة الإدماجيَّة

السند:

أكلت في وجبة العشاء خبزا بالنَّقانق وصحنا من البطاطا المقلية، ثم أضفت قطعة من كعكة الشوكولاتة بالإضافة إلى قارورة من المشروبات الغازية.
أفرتت في الأكل وشعرت بألم شديد في بطنك، فنقلت إلى المستشفى.



اعتمادا على الصورتين والآية الكريمة، أجب عن الأسئلة التالية:

- (1) لماذا شعرت بالألم؟
لأنني أفرطت في الأكل وأكلت أكلا غير صحيّ ممّا أدى إلى تعرضي إلى آلام حادّة.
- (2) أذكر ثلاث نصائح سيقدمها لك الطّبيب.
 - (1) التّقليل من السّكريات.
 - (2) عدم الإفراط في الأكل.
 - (3) تناول غذاء متوازن.

