

انشطة الأسبوع الأول

نشاط (1)

تناولت منى شريحة خبز وبيضة تحتوي على 15 جرام كربوهيدرات 10 جرام بروتين و5 جرام دهن أحسبي محتواها من الطاقة ؟

العنصر الغذائي	كيلو سعر X جرام	كيلو سعر
كربوهيدرات	X15	
بروتين	X10	
دهن	X5	
مجموع		

نشاط (2)

أختاري ثلاث أغذية تفضلين تناولها بصفة مستمرة سجلي الوزن ابحتي عن محتواها من الطاقة يمكن الاستعانة بموقع <http://ndb.nal.usda.gov> أحسبي كثافة الطاقة بها ؟

المادة الغذائية	كيلو سعر / جرام	الوزن	كثافة الطاقة

قارني نتائج بنتائج زميلتك