

الأسم :

الرقم :

تخطيط الوجبات الغذائية  
الأختبار الثاني - الفصل الأول  
١٤٧٢ - ١٤٢٨

السؤال الأول

عرف التالي :

التخطيط

معادلة توازن الطاقة

العرض الأول

ميزان الإفطار

التخطيط الفردي

### السؤال الثاني

إذا كان وزن أحمد ١٠٠ كيلوجرام وطوله ١٧٠ سم وهو نشيط . كيف تخطط له وجبات غذائية فردية لتخفيف وزنه ٣٠ كيلوجرام خلال ٣ أشهر ؟ علما بأن أحمد لا يعاني من أي مشاكل صحية نهائيا .