

الصف /الخامس ()
الاسم/.....

العناصر الغذائية

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

♦ تعتبر الحبوب من فئة:

فيتامينات

بروتين

الدهون

♦ أحد هذه العناصر يعتبر دهون حيوانية:

المعكرونة

التفاح

بيض

♦ أحد مصادر اليود:

السمك

اللحوم

الحليب

♦ الفيتامين الضروري للإبصار:

فيتامين ج

فيتامين ب

فيتامين أ

أصدر حكماً بكل واحدة من الوجبات التالية:

غير متكاملة

متكاملة

♦ أرز، لحم، سلطة، تفاح.

غير متكاملة

متكاملة

♦ شكلاتة، مشروب غازي.

غير متكاملة

متكاملة

♦ أرز، معكرونة، خبز، فواكه.

غير متكاملة

متكاملة

♦ حليب، بيض، خبز.

غير متكاملة

متكاملة

♦ ذرة، بسكويت، شاي.

أ / مومني فيصل