



الاسم: الصف: التاريخ: ٢٠٢٤/١١/.....

الفصل الخامس | الصحة والغذاء

تقييم الهدف الثاني: أن يبين الطالب فوائد كل نوع من أنواع الأطعمة الرئيسية.

اختر الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

يمد الجسم بالطاقة التي يستهلكها بسرعة:

أ. فيتامين أ	ب. فيتامين د
ج. فيتامين ج	د. السكريات

يبني أسنان وعظام قوية

أ. الحديد	ب. الماء
ج. الخارصين	د. الكالسيوم

تساعد الجسم على الاستفادة من الغذاء وتخزين الفيتامينات وتمنحه الدفء

أ. الكربوهيدرات	ب. الدهون
ج. الفيتامينات	د. الأملاح المعدنية