

الفصل الخامس: التغذية والصحة

الدرس الثاني: الغذاء والتغذية

اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

المصدر الرئيس للطاقة في أجسامنا :			عند تناول كمية متنوعة ومناسبة من الأطعمة يوميا، فإن الغذاء يصبح:		
أ	الأملاح المعدنية	ب	الفيتامينات	أ	متوازنا
ج	البروتينات	د	الكربوهيدرات	ج	مُلوثًا
يشكل ثلثي جسم الانسان :			تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة :		
أ	الأملاح المعدنية	ب	الفيتامينات	أ	الأملاح المعدنية
ج	الماء	د	الكربوهيدرات	ج	البروتينات
أي مما يلي من فوائد شرب الماء:			من المجموعات الغذائية التي تساعد على المحافظة على صحة الجسم والوقاية من الأمراض :		
أ	المحافظة على ثبات درجة حرارة الجسم	ب	مصدر هام للطاقة	أ	الأملاح المعدنية
ج	إمداد الجسم بالدهون	د	تخزين البروتينات	ج	البروتينات
تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة			تزود الجسم بالطاقة وتساعد على تخزين الفيتامينات		
أ	الأملاح المعدنية	ب	الفيتامينات	أ	الأملاح المعدنية
ج	البروتينات	د	الكربوهيدرات	ج	الدهون
أي الأغذية التالية تحتوي على نسبة أعلى من البروتينات			تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة		
أ	الأرز والقمح	ب	اللحوم والبيض	أ	الأملاح المعدنية
ج	الفواكه والخضروات	د	اللحوم والزيوت	ج	الماء
دليل يوضح أنواع الأطعمة التي يحتاج إليها الانسان بشكل يومي لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة :			من المصادر الغنية بالكربوهيدرات		
أ	الكربوهيدرات	ب	الهرم الغذائي	أ	الأرز والبطاطس
ج	المواد الغذائية	د	مثلث الطاقة	ج	الفواكه والخضروات
من أخطار نقص الكالسيوم الإصابة بـ			أي الكلمات التالية تصف الشكل أدناه :		
أ	السكري	ب	هشاشة العظام	أ	الغذاء
ج	فقر الدم	د	الجذري	ج	الطاقة
الشكل المقابل يمثل الهرم الغذائي أي الأرقام التالية تمثل مجموعة الأطعمة التي يجب تناولها بكميات قليلة :					
أ	(١)	ب	(٢)	أ	(١)
ج	(٤)	د	(٣)	ج	(٤)



اعداد معلمة المادة :

أ/أمل قيسري