

الفصل الخامس: التغذية والصحة

الدرس الثاني: الغذاء والتغذية

اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

عند تناول كمية متنوعة ومناسبة من الأطعمة يوميا، فإن الغذاء يصبح:			المصدر الرئيسي للطاقة في أجسامنا :		
أ	متوازنا	ب	مُحددا	أ	الأملاح المعدنية
ج	مُلوثا	د	ناقصا	ج	البروتينات
تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة :			يشكل ثلثي جسم الانسان :		
أ	الأملاح المعدنية	ب	الفيتامينات	أ	الأملاح المعدنية
ج	البروتينات	د	الكربوهيدرات	ج	الماء
من المجموعات الغذائية التي تساعد على المحافظة على صحة الجسم والوقاية من الأمراض :			أي مما يلي من فوائد شرب الماء:		
أ	الأملاح المعدنية	ب	الفيتامينات	أ	المحافظة على ثبات درجة حرارة الجسم
ج	البروتينات	د	الكربوهيدرات	ج	إمداد الجسم بالدهون
تزود الجسم بالطاقة وتساعد على تخزين الفيتامينات			تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة		
أ	الأملاح المعدنية	ب	الفيتامينات	أ	الأملاح المعدنية
ج	الدهون	د	الكربوهيدرات	ج	البروتينات
يعد الحديد والكالسيوم من المعادن الهامة التي يحتاجها الجسم وهو ينتمي الى مجموعة			أي الأغذية التالية تحتوي على نسبة أعلى من البروتينات		
أ	الأملاح المعدنية	ب	الفيتامينات	أ	الأرز والقمح
ج	البروتينات	د	الكربوهيدرات	ج	الفواكه والخضروات
من المصادر الغنية بالكربوهيدرات			دليل يوضح أنواع الأطعمة التي يحتاج اليها الانسان بشكل يومي لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة :		
أ	الأرز والبطاطس	ب	اللحوم والبيض	أ	الكربوهيدرات
ج	الفواكه والخضروات	د	اللحوم والزيت	ج	المواد الغذائية
أي الكلمات التالية تصف الشكل أدناه :			من أخطار نقص الكالسيوم الإصابة بـ		
أ	الغذاء	ب	الهرم الغذائي	أ	السكري
ج	الطاقة	د	مثلث الطاقة	ج	فقر الدم
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	٢



اعداد معلمة المادة :

أ/أمل قيسري