



مراجعة الوحدة الثالثة الحصة 2

العام الأكاديمي: 2025/ 2026

المادة: العلوم

الصف: الثاني

اسم الطالب: الشعبة:

اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة (X) داخل المربع:-

1	ما المجموعة الغذائية التي ينتمي إليها زيت الزيتون؟
A	الدهون
B	الحبوب
C	الخضروات والفواكه

2	كم كوباً من الماء يحتاج الطفل أن يشرب يومياً ليحافظ على صحته؟
A	6 أكواب
B	4 أكواب
C	8 أكواب

3	أي مجموعة غذائية يجب أن تشكل الجزء الأصغر من نظامك الغذائي؟
A	اللحوم
B	الدهون
C	الفواكه والخضروات

4	ما الأطعمة التي ينبغي أن أتناولها بكثرة في نظامي الغذائي؟
	السكر ☐ A
	الدهون ☐ B
	الفواكه والخضروات ☐ C

5	أي من الأطعمة التالية مناسب لوجبة خفيفة؟
	 ☐ A
	 ☐ B
	 ☐ C

6	ما النشاط المفيد لصحة الجسم؟
	الركض ☐ A
	قراءة كتاب ☐ B
	مشاهدة التلفاز ☐ C

السؤال رقم (7)	
صل ما في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب) :	
(أ)	(ب)
التفاح	الدهون
الزبدة	اللحوم
السّمك	الخضروات والفواكه

السؤال رقم (8)				
أكمل الفراغات التالية مستعيناً بالكلمات في الجدول التالي:				
الطفل	البالغ	القليل	الكثير	المصنّعة
1- الوجبة المتوازنة والصحية تحتوي على من الفواكه والخضروات. 2- ينبغي أن يحتوي نظام الغذاء الصحي على من الدهون أو السكر أو الملح. 3- يحتاج أن يشرب 8 أكواب من الماء يوميا. 4- تساعدني الملصقات الغذائية لمعرفة مكونات الأطعمة				

السؤال رقم (9)

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة ،أو علامة (×) أمام العبارة الخطأ :

1-	يساعد الحليب على نمو العظام .	()
2-	تساعد الخضراوات والفواكه على بناء العضلات.	()
3-	يحتوي الطعام المناسب لمرضى القلب على كمية كبيرة من الملح.	()
4-	تساعد اللحوم على بناء العضلات .	()
5-	ممارسة الرياضة تساعد على التحكم بوزن الجسم .	()

السؤال رقم (10)

1- ما الطعام الذي يساعد على بناء العضلات؟

.....

2- ما الطعام الذي يساعد على تجنب الأمراض ؟

.....

3- ما المجموعة الغذائية التي ينتمي إليها الخبز ؟

.....