



اختبار التقييم المعرفي الذكي: أنا وجسمي



القسم الأول: أسئلة التقييم المتنوعة



(1) اختر الإجابة الصحيحة.
أي من المجموعات التالية تحتوي على أطعمة غنية بالسكريات البسيطة؟
(أ) الخبز والأرز ☐ التمر والفواكه ☐ (ج) اللحوم والبقول ☐



(2) ضع علامة (✓) أو (X).
الكربوهيدرات هي المصدر المفضل والأنسب للطاقة لجسم الإنسان.

(3) أجب باختصار. لماذا يعتبر الجلوكوز وقوداً مهماً لخلايا الجسم؟

القسم الثاني: أنشطة تدريبية تطبيقية



نشاط (1): الفهم. رتب خطوات تولد الطاقة في الجسم بوضع الأرقام المناسبة في المربعات.



الطاقة ☐
(تولد)



الكبد ☐
(نقل الجزيئات)



الخلايا ☐
(احتراق)



المعدة ☐
(معالجة)



الفم ☐
(هضم)

نشاط (2): التطبيق. صنف الأطعمة التالية في مجموعة النشويات ومجموعة السكريات.



التمر



خبز أسمر



رز



البقوليات



الفواكه



شوفان

سكريات

نشويات

نشاط (3): التفكير الناقد. ماذا يحدث لجسمك إذا تناولت فقط أطعمة غنية بالبروتين والدهون بدلاً من الكربوهيدرات للحصول على الطاقة؟ فسر إجابتك.



التحدي النهائي: التفكير العميق

صمم وجبة إفطار صحية ليوم دراسي، تضمن لك الحصول على طاقة مستدامة طوال اليوم، مع ذكر المجموعات الغذائية التي تتضمنها الوجبة.



اسم الطالبة: [.....]
الصف: [.....]
الشعبة: [.....]

