

اختبار عن الغذاء الصحي

11733133

خوله يعقوب أمبو علي

الصف او الشعبة:

اسم الطالب:

القسم الأول: أسئلة الاختيار من متعدد (اختر الإجابة الصحيحة)

ما هي المجموعة الغذائية التي تمثل المصدر الرئيسي للطاقة السريعة للجسم؟

أ) البروتينات []

ب) الكربوهيدرات []

ج) الدهون []

د) الفيتامينات []

أي من الفيتامينات التالية يُنتج في الجسم بشكل طبيعي عند التعرض لأشعة الشمس؟

أ) فيتامين د []

ب) فيتامين ب []

ج) فيتامين أ []

د) فيتامين ج []

القسم الثاني: أسئلة الصواب والخطأ (ضع علامة ✓ أو X)

تناول الأطعمة الغنية بالصوديوم (الملح) بكثرة يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم []

الوجبات السريعة تمنح الجسم طاقة استمرارية عالية وتغني عن الوجبات المنزلية []

القسم الثالث: الاكمال النصي

شرب يوماً يساعد على حماية الجسم من الجفاف والحفاظ على الصحة

القسم الرابع: الاختيار من القائمة

من الخضروات الورقية الخضراء المفيدة لصحة الجسم.....

القسم الخامس: البحث عن الكلمات

ابحث عن الكلمات التالية داخل الشبكة

ف	و	ا	ك	ة	م
م	ا	ء	ر	ي	ا
خ	ض	ر	و	ا	ت
ح	ل	ي	ب	ن	س
ر	ي	ا	ض	ة	ق
ل	ك	م	و	ج	ب

ماء
فواكه
خضروات
حليب
رياضة

القسم السادس:

انطق الكلمات التالية باللغة الإنجليزي

طعام

صحي

القسم السابع: صل

صل ما يناسب القائمة اليمين بقائمة اليسار:

تحتوي على الياف	الحليب
يقوي العظام	الماء
يرطب الجسم	الفواكه
مصدر بروتين	الخضروات
غنية بالفيتامينات	السّمك

القسم الثامن:

ضع كل صورة في مكانها المناسب

غذاء غير صحي	غذاء صحي



القسم التاسع:

اكتب الكلمة التي سوف تسمعا



القسم العاشر:

تحدث عن أهمية الغذاء الصحي :