



عنوان الدرس	النظام الغذائي الصحي	التاريخ	هـ / /
اسم الطالبة	الشعبة		

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أمام الجملة الصحيحة, وعلامة (X) أمام الجملة الخاطئة.

العلامة	العبارة
[]	١ الفيتامينات هي المصدر الرئيسي للسرعات الحرارية في الجسم
[]	٢ لا تختلف مكونات النظام الغذائي باختلاف الخصائص الفردية .
[]	٣ يساعد النظام الغذائي الصحي على تلبية احتياجات الفرد من العناصر الغذائية الأساسية
[]	٤ يمن مصادر البروتينات اللحوم والبقوليات

السؤال الثاني: اختاري الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حولها:

١- هو الذي يحتوي على عناصر غذائية مختلفة من كل المجموعات وبالقدر الكافي لاحتياجات الجسم الضرورية .	الغذاء اليومي	الغذاء المعدل	الغذاء الصحي المتوازن
٢- هي الأغذية الموجودة في الحالة الطبيعية بدون تدخل بشري .	الأغذية المصنعة جزئياً	الأغذية الطبيعية	الأغذية فائقة التصنيع
٣- من أمثلة الأغذية فائقة التصنيع :	النقانق ، مشروبات الطاقة	الفاول السوداني ، دقيق الشوفان	الطحين الكامل ، اللحوم الطازجة

السؤال الثالث: عددي العناصر الغذائية الأساسية :

١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	