

# UJI KOMPETENSI

Bahasa Arab

Maharah Qiro'ah

Tema : الطَّعَامُ وَ الشَّرَابُ :



Nama: \_\_\_\_\_

Kelas: \_\_\_\_\_

## الغذاء الصحيُّ

الغذاء الصحيُّ هُوَ الغذاءُ الَّذِي يَشْمَلُ عَلَى عِدَّةِ عَنَاصِرٍ وَهِيَ  
إِيدِرُوكَرْبُونٌ وَفِيْتَامِينٌ وَبُرُوتِينٌ وَمِلْحٌ مَعْدِنِيٌّ وَمَادَّةٌ دُهْنِيَّةٌ  
العُنْصُرُ الْأَوَّلُ : الإِيدِرُوكَرْبُونُ وَهُوَ يُزَوِّدُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ وَ  
الْحَرَارَةِ، وَ مِنْ الْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةِ بِهِ الرُّزُّ وَالْقَمْحُ وَغَيْرُهَا.  
العُنْصُرُ الثَّانِي : الْفِيْتَامِينُ وَهُوَ عُنْصُرٌ مِنْ الْمَوَادِّ اللَّازِمَةِ  
لِإِصْلَاحِ الْخَلَايَا التَّالِفَةِ وَيُوجَدُ مَثَلًا فِي بَعْضِ الْأَطْعِمَةِ مِثْلَ  
الْخَضِرَوَاتِ وَ الْفَاكِهَةِ الطَّازِجَةِ وَ الْبَيْضِ وَ الْكَبِدِ وَ اللَّبَنِ  
وَغَيْرِهَا.

العُنْصُرُ الثَّلَاثُ : الْبُرُوتِينُ وَهُوَ مِنْ عَنَاصِرِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ  
الْمُهْمَّةِ لِيُسَاعِدَ الْإِنْسَانَ عَلَى النُّمُوِّ وَمُقَاوِمَةِ الْأَمْرَاضِ وَ مِنْ  
الْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةِ بِهِ السَّمَكُ وَ اللَّحْمُ وَ الْبَيْضُ وَ اللَّبَنُ وَغَيْرُهَا.  
العُنْصُرُ الرَّابِعُ : الْمِلْحُ الْمَعْدِنِيُّ وَهُوَ ضَرُورِيٌّ لِنُمُوِّ الْجِسْمِ  
وَدَوَامِ الصِّحَّةِ، وَيُوجَدُ مَثَلًا فِي لَحْمِ الْغَنَمِ وَ اللَّخِّ وَ السَّمَكِ  
وَغَيْرِهَا.

العُنْصُرُ الْخَامِسُ : هُوَ الْمَادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ وَ هِيَ مِثْلُ الإِيدِرُوكَرْبُونِ  
تُزَوِّدُ الْجِسْمَ بِالْحَرَارَةِ وَ الطَّاقَةِ وَتُوجَدُ مَثَلًا فِي بَعْضِ الْأَطْعِمَةِ  
الَّتِي تَشْتَمِلُ عَلَى الْزَيْتِ وَ السَّمْنِ وَ الزَّبْدَةِ وَغَيْرِهَا.  
وَلِكِي يَكُونَ غِذَاءَ الْإِنْسَانِ صَحِيًّا يَجِبُ أَنْ تَحْتَوِيَ وَجَبَاتُهُ  
الْيَوْمِيَّةُ عَلَى جَمِيعِ الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ السَّابِقَةِ وَلَكِنْ لَا نَنْسَى أَنْ  
لَا نُسْرِفَ فِي الْمَأْكُولَاتِ وَالْمَشْرُوبَاتِ كَمَا قَلَّ اللَّهُ تَعَالَى " وَكُلُوا  
وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ " (سُورَةُ الْأَعْرَافِ :

١. مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةِ بِالْبُرُوتَيْنِ هُوَ....

- أ. الرُّزُّ  
ب. القَمْحُ  
ج. الدَّرَّةُ  
د. الكَبِدُ  
هـ. السَّمَكُ

٢. .... هُوَ ضَرُورِيٌّ لِنُموِّ الْجِسْمِ وَدَوَامِ الصِّحَّةِ.

- أ. الإِيدْرُوكْرُبُونُ  
ب. الفَيْتَامِينُ  
ج. البُرُوتَيْنِ  
د. المِلْحُ المَعْدِنِيَّ  
هـ. المَادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ

٣. قَالَ تَعَالَى: كُلُوا وَاشْرَبُوا... إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ.

- أ. وَلَا تَأْكُلُوا  
ب. وَلَا تَشْرَبُوا  
ج. وَلَا تُفْسِدُوا  
د. وَلَا تُسْرِفُوا  
هـ. وَلَا تَقْتُلُوا

٤. وَ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةِ بِالْبُرُوتَيْنِ اللَّحْمُ وَ السَّمَكُ وَ الْبَيْضُ. مَعْنَى الْكَلِمَاتِ الَّتِي تَحْتَهَا خَطٌّ....

- أ. daging, ikan, dan telur  
ب. ikan, telur, dan susu  
ج. daging, ikan, dan susu  
د. daging, ikan, dan telur  
هـ. telur, ikan, dan buah

٥. وَ مِنَ الْأَطْعِمَةِ الْغَنِيَّةِ بِالْإِيدْرُوكْرُبُونِ الرُّزُّ وَ القَمْحُ وَ الدَّرَّةُ. مَعْنَى الْكَلِمَاتِ الَّتِي تَحْتَهَا خَطٌّ....

- أ. nasi, gandum, dan jagung  
ب. nasi, daging, dan susu  
ج. daging, gandum, dan susu  
د. gandum, jagung, dan ikan  
هـ. telur, ikan, dan jagung

٦. أَيْنَ يَأْكُلُ الطُّلَابُ؟

د. فِي غُرْفَةِ النَّوْمِ

هـ. فِي الْمَلْعَبِ

أ. فِي غُرْفَةِ رَئِيسِ

ب. فِي غُرْفَةِ الْجُلُوسِ

ج. فِي غُرْفَةِ الْأَكْلِ

٧. .... يُزَوِّدُ الْجِسْمَ بِالطَّاقَةِ وَ الْحَرَارَةِ.

د. الْمِلْحُ الْمَعْدِنِيّ

هـ. الْمَادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ

أ. الْإِيدِرُوكَرْبُونُ

ب. الْفَيْتَامِينُ

ج. الْبُرُوتِينُ

٨. يُوجَدُ الْمِلْحُ الْمَعْدِنِيّ مَثَلًا فِي.....

أ. لَحْمِ الْغَنَمِ وَالسَّمَكِ وَاللَّبَنِ د. الْعِنَبِ، الْبُرْتُقَالُ، الْمَوْزُ

ب. الدُّرَّةَ وَاللَّبْنَ وَالْبَيْضَ هـ. الْقَهْوَةَ، الشَّايَّ، الْعَصِيرِ

ج. السَّمَكِ وَالْبَيْضِ وَالرُّزِ

٩. .... هُوَ عُنْصُرٌ مِنَ الْمَوَادِّ اللَّازِمَةِ لِإِصْلَاحِ الْخَلَايَا التَّالِفَةِ.

د. الْمِلْحُ الْمَعْدِنِيّ

هـ. الْمَادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ

أ. الْإِيدِرُوكَرْبُونُ

ب. الْفَيْتَامِينُ

ج. الْبُرُوتِينُ

١٠. .... مِنْ عَنَاصِرِ الْغِذَاءِ الصَّحِيّ الْمُهْمَّةِ لِإِسَاعِدِ الْإِنْسَانَ عَلَى

النُّمُوِّ وَمُقَاوَمَةِ الْأَمْرَاضِ.

أ. الْإِيدِرُوكَرْبُونُ

ب. الْفَيْتَامِينُ

ج. الْبُرُوتِينُ

د. الْمِلْحُ الْمَعْدِنِيّ

هـ. الْمَادَّةُ الدُّهْنِيَّةُ