



الغذاء والتغذية

١	عندما يتناول الشخص طعام متنوع بكمية مناسبة فإن غذائه يصبح						
أ	محدودا	ب	ملوثا	ج	متوازنا	د	غير كافيا
٢	مواد غذائية تساعد على صحة الجسم والوقاية من الأمراض ومنها فيتامين C						
أ	الكربوهيدرات	ب	الدهون	ج	البروتينات	د	الفيتامينات
٣	مواد غذائية تساعد على نمو الخلايا وتعويض التالف منها						
أ	الكربوهيدرات	ب	الدهون	ج	البروتينات	د	الفيتامينات
٤	مواد غذائية تمد الجسم بالطاقة وتساعد على تخزين الفيتامينات						
أ	الكربوهيدرات	ب	الدهون	ج	البروتينات	د	الفيتامينات
٥	المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم هي						
أ	الكربوهيدرات	ب	الدهون	ج	البروتينات	د	الفيتامينات
٦	أي المواد التالية يحتوي أعلى نسبة من البروتينات						
أ	ارز والبطاطس	ب	تمر والمكسرات	ج	جزر والطماطم	د	اللحوم والبيض
٧	أي المواد التالية من مصادر الكربوهيدرات						
أ	ارز والبطاطس	ب	الجبن والحليب	ج	الفواكه والخضروات	د	اللحوم والبيض
٨	مواد غذائية يؤدي الإكثار من تناولها الى السمنة:						
أ	الفيتامينات والبروتينات	ب	الدهون والكربوهيدرات	ج	الأملاح والفيتامينات	د	البروتينات والاملاح
٩	الحديد من المعادن المهمة التي تدخل في تركيب الدم وهو ينتمي الى :						
أ	الألياف	ب	الدهون	ج	الأملاح المعدنية	د	الفيتامينات
١٠							أي الكلمات التالية تصف الشكل المقابل :
أ	هرم الطاقة	ب	الهرم الغذائي	ج	سلسلة الغذاء	د	مثلث الطاقة
١١	أي من الأطعمة التالية مثلا على مصادر الفيتامينات						
أ	الأرز	ب	اللحوم	ج	الفواكه والخضروات	د	البطاطس

معلمة المادة: أمل فقيري

١٢- كم عدد المجموعات الغذائية التي يحتاجها الجسم

أ	٤	ب	٥	ج	٧	د	٦
---	---	---	---	---	---	---	---

١٣- أي مما يلي من فوائد شرب الماء :

أ	مصدر الطاقة	ب	نمو الخلايا	ج	الوقاية من الأمراض	د	المحافظة على ثبات درجة حرارة الجسم
---	-------------	---	-------------	---	--------------------	---	------------------------------------

السؤال الثاني: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة؟

١	المشروبات الغازية والقهوة ومشروبات صحية يمكن تناولها يوميًا
٢	الأرز والبطاطس والخبز من المصادر الرئيسية للبروتينات
٣	يشكل الماء نصف جسم الإنسان تقريبًا

يصنف الغذاء الى ٦ مجموعات اكمل الجدول بكتابة أهمية كل مجموعة

١	الكربوهيدرات
٢	الدهون
٣	البروتينات
٤	الفيتامينات
٥	الاملاح المعدنية
٦	الماء

من خلال دراستك ما الفرق بين الشكّلين التاليين



معلمة المادة: أمل فقيري