



## مراجعة الوحدة الثالثة الحصة 2

العام الأكاديمي: 2025/ 2026

المادة: العلوم

الصف: الثاني

اسم الطالب: ..... الشعبة: .....

اختر الإجابة الصحيحة بوضع علامة ( X ) داخل المربع:-

|   |                                                    |
|---|----------------------------------------------------|
| 1 | ما المجموعة الغذائية التي ينتمي إليها زيت الزيتون؟ |
| A | الدهون                                             |
| B | الحبوب                                             |
| C | الخضروات والفواكه                                  |

|   |                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------|
| 2 | كم كوباً من الماء يحتاج الطفل أن يشرب يومياً ليحافظ على صحته؟ |
| A | 6 أكواب                                                       |
| B | 4 أكواب                                                       |
| C | 8 أكواب                                                       |

|   |                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------|
| 3 | أي مجموعة غذائية يجب أن تشكل الجزء الأصغر من نظامك الغذائي؟ |
| A | اللحوم                                                      |
| B | الدهون                                                      |
| C | الفواكه والخضروات                                           |

|   |                                                           |
|---|-----------------------------------------------------------|
| 4 | ما الأطعمة التي ينبغي أن أتناولها بكثرة في نظامي الغذائي؟ |
|   | السكر <input type="checkbox"/> A                          |
|   | الدهون <input type="checkbox"/> B                         |
|   | الفواكه والخضروات <input type="checkbox"/> C              |

|   |                                                                                                                 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | أي من الأطعمة التالية مناسب لوجبة خفيفة؟                                                                        |
|   |  <input type="checkbox"/> A  |
|   |  <input type="checkbox"/> B |
|   |  <input type="checkbox"/> C |

|   |                                           |
|---|-------------------------------------------|
| 6 | ما النشاط المفيد لصحة الجسم؟              |
|   | الركض <input type="checkbox"/> A          |
|   | قراءة كتاب <input type="checkbox"/> B     |
|   | مشاهدة التلفاز <input type="checkbox"/> C |

| السؤال رقم (7)                                     |                   |
|----------------------------------------------------|-------------------|
| صل ما في العمود ( أ ) بما يناسبه في العمود ( ب ) : |                   |
| ( أ )                                              | ( ب )             |
| التفاح                                             | الدهون            |
| الزبدة                                             | اللحوم            |
| السّمك                                             | الخضروات والفواكه |

| السؤال رقم ( 8 )                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |        |        |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|----------|
| أكمل الفراغات التالية مستعيناً بالكلمات في الجدول التالي:                                                                                                                                                                                                                         |        |        |        |          |
| الطفل                                                                                                                                                                                                                                                                             | البالغ | القليل | الكثير | المصنّعة |
| <p>1- الوجبة المتوازنة والصحية تحتوي على ..... من الفواكه والخضروات.</p> <p>2- ينبغي أن يحتوي نظام الغذاء الصحي على ..... من الدهون أو السكر أو الملح.</p> <p>3- يحتاج ..... أن يشرب 8 أكواب من الماء يوميا.</p> <p>4- تساعدني الملصقات الغذائية لمعرفة مكونات الأطعمة..... .</p> |        |        |        |          |

### السؤال رقم ( 9 )

ضع علامة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة ،أو علامة ( × ) أمام العبارة الخطأ :

|    |                                                           |     |
|----|-----------------------------------------------------------|-----|
| 1- | يساعد الحليب على نمو العظام .                             | ( ) |
| 2- | تساعد الخضراوات والفواكه على بناء العضلات.                | ( ) |
| 3- | يحتوي الطعام المناسب لمرضى القلب على كمية كبيرة من الملح. | ( ) |
| 4- | تساعد اللحوم على بناء العضلات .                           | ( ) |
| 5- | ممارسة الرياضة تساعد على التحكم بوزن الجسم .              | ( ) |

### السؤال رقم ( 10 )

1- ما الطعام الذي يساعد على بناء العضلات؟

.....

2- ما الطعام الذي يساعد على تجنب الأمراض ؟

.....

3- ما المجموعة الغذائية التي ينتمي إليها الخبز ؟

.....