

## نشاط تقويمي فردي | مادة التربية الأسرية | درس: الخبز والحبوب والبقول وبدائل اللحوم

الاسم: \_\_\_\_\_ الصف: 3/ \_\_\_\_\_ إعداد: أ. لبنى عبد العزيز أبو العلا  
التاريخ: \_\_\_/\_\_\_/20

## أولاً: الأهداف التقويمية.

الهدف الأول: يتعرف الطالب على بدائل اللحوم.



سؤال 1 (اختيار من متعدد):

أي مما يلي يعد من بدائل اللحوم؟

 اللوز العدس جميع ما سبق

الهدف الثاني: يحدد شروط اختيار البقول الجيدة.



سؤال 3 (اختيار من متعدد):

عند شراء البقول يجب أن تكون:

 رطبة ومكسورة مكتنزة وخالية من الشوائب مليئة بالحشرات

الهدف الثالث: يوضح كيفية حفظ البقول.



سؤال 5 (اختيار من متعدد):

أي الطرق التالية تساعد في حفظ البقول؟

 حفظها في علب مغلقة خلطها بالملح تركها مكشوفة حفظها في الثلاجة في الجو الحار

الهدف الرابع: يوضح طريقة طهو البقول.



سؤال 7 (سحب وإفلات ترتيب):

الهدف الخامس: يميز بين الحبوب ومنتجاتها.



سؤال 8 (اختيار من متعدد):

أي مما يلي من الحبوب؟

 الشعير الأرز القمح جميع ما سبق

سؤال للطلاب المتميزين

لماذا يفضل تناول العدس مع الأرز؟  لأن اللون أجمل  لتتكامل البروتين النباتي  لأنه أسرع في الطهي

ثانياً: نشاط الصور التفاعلي: اكتشف الخطأ في الصورة.



الصورة 2 (خطأ):

ما الخطأ في اختيار الأرز؟

.....



الصورة 1 (خطأ):

انظر إلى الصورة واكتب الخطأ.

.....



الصورة 4 (للموهوبين):

ما الفائدة الغذائية من تناول هذين الطبقين معاً؟

.....



الصورة 3 (خطأ):

ما الخطأ في هذه الصورة؟

.....