يتمحور النص حول مفهوم **النظام الغذائي النباتي**، مبيناً أنه ليس مجرد امتناع عن اللحوم، بل هو نظام متكامل يتطلب الوعي والتوازن لضمان الصحة والعافية.

- **الفوائد الصحية للنظام النباتي :**يشير الخبراء إلى أن النباتيين يتمتعون بصحة جيدة نادراً ما تشوبها زيادة الوزن، كما أنهم أقل عرضة للإصابة بأمراض العصر الشائعة كالسكري، وارتفاع ضغط الدم، والكوليسترول؛ وذلك بفضل خلو الأطعمة النباتية من الدهون الحيوانية المشبعة.
- **أهمية البدائل الغذائية :**يؤكد النص أن اتباع نظام نباتي يتطلب البحث الجاد عن بدائل تعوض غياب اللحوم لضمان توازن العناصر الغذائية .وقد أصبح هذا الأمر أسهل في الوقت الحالي مع توفر منتجات مثل حليب الصويا، وجبن "التوفو"، والحبوب الكاملة التي تمد الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات عالية القيمة.
- **المخاطر المترتبة على سوء التطبيق :**يحذر النص من أن عدم تحقيق التوازن الغذائي قد يجعل الشخص "فريسة سهلة للأمراض"؛ فنقص **الحديد** يؤدي إلى إنهاك مزمن، بينما يؤدي نقص **الكالسيوم** إلى خطر الإصابة بكسور العظام.
- **الضرورة الطبية :**يختتم النص بتوصية هامة وهي ضرورة **استشارة طبيب مختص بصفة دورية**؛ للتأكد من حصول الجسم على كافة العناصر الغذائية اللازمة بشكل طبيعي وتجنب أي مضاعفات صحية.

بناءً على المصادر، يتضح أن النظام النباتي هو وسيلة فعالة للوقاية من الأمراض، ولكن نجاحه يعتمد كلياً على **التخطيط الغذائي السليم والمتابعة الطبية المستمرة**

1. **مرادف كلمة "شاحب" في عبارة "غالباً ما يكون نحيفاً، وشاحب الوجه:"**
   - أ) مشرق ومتوهج.
   - ب) متغيّر اللون ويميل للصفرة.
   - ج) ممتلئ وصحي.
   - د) غاضب ومنفعل.
2. **مفرد كلمة "بدائل" في جملة "من خلال بدائل اللحوم:"**
   - أ) بديلة.
   - ب) بدل.
   - ج) مبادلة.
   - د) بديل.

LIVEWORKSHEETS

3. **جمع كلمة "عقد" في عبارة "منذ عقد واحد من الزمن:"**
   - أ) عقود.
   - ب) معاقد.
   - ج) تعقيدات.
   - د) عقائد.
4. **معنى كلمة "إنهاك" في جملة "يُصابوا حينئذ بإنهاك مزمن:"**
   - أ) نشاط وقوة.
   - ب) مرض عابر.
   - ج) نوم عميق.
   - د) تعب وإرهاق شديد.

5.ما نوع الصورة البيانية في عبارة "وفريسة سهلة للأمراض"؟

- أ) تشبيه (حيث شبه الإنسان النباتي غير المتوازن بالفريسة)
- ب) استعارة .
- ج) كناية عن القوة.
- د) أسلوب استفهام.

"6. شددت الخبيرة الألمانية تشديداً على ضرورة استشارة الطبيب كبيراً". الكلمة المخطوطة (تشديداً) تعرب :

- أ) مفعولاً به.
- ب) مفعولاً لأجله.
- ج) مفعولاً مطلقاً.
- د) حالاً.

"7. يلتزم النباتيون بتناول البقوليات في الحصول على البروتين". الكلمة المخطوطة (رغبةً) تعرب) :

- أ) مفعولاً مطلقاً مؤكداً للفعل.
- ب) صفة (نعت).
- ج) مفعولاً لأجله.
- د) مضافاً إليه.

8. في جملة "يحرص النباتيون حِرصًا شديدًا على تحقيق التوازن "، نوع المفعول المطلق هنا) :

- أ) مبين للعدد.
- ب) مبين للنوع.
- ج) مؤكد للفعل.
- د) ليس مفعولاً مطلقاً.

LIVEWORKSHEETS

9.وفقاً للبروفيسور "يوهانس فيكسلر"، متى يتمتع النباتي بصحة جيدة؟

- أ) إذا التزم بإمداد جسمه بالعناصر الغذائية المهمة بتوازن.
- ب) بمجرد تركه للحوم تماماً.
- ج) إذا تناول الخضروات فقط دون أي بدائل.
- د) إذا مارس الرياضة بشكل يومي.

10. لماذا يقل خطر إصابة النباتيين بأمراض العصر مثل السكري وارتفاع ضغط الدم؟

- أ) لأنهم يمارسون الرياضة أكثر من غيرهم.
- ب) لأنهم يشربون الكثير من الماء.
- ج) لعدم احتواء الأطعمة النباتية على الدهون والكوليسترول.
- د) بسبب تناولهم للسكر الطبيعي في الفواكه.

11. استنتج من النص، ما هي البدائل التي يمكن أن تعوض عن اللحوم والنقانق؟

- أ) البطاطا والخبز الأبيض فقط.
- ب) جبن التوفو والنقانق المصنوعة منه.
- ج) الحلويات والسكريات.
- د) الحليب الحيواني كامل الدسم.

12. ما النتيجة المترتبة على نقص عنصر "الحديد" في جسم الشخص النباتي كما ورد في النص؟

- أ) الإصابة بكسور في العظام.
- ب) تسوس الأسنان.
- ج) الإصابة بإنهاك مزمن.
- د) ارتفاع نسبة الكوليسترول.

13. بمَ شددت الخبيرة الألمانية في نهاية النص لضمان حصول النباتيين على عناصرهم الغذائية؟

- أ) ضرورة استشارة طبيب مختص بصورة دورية.
- ب) التوقف عن اتباع النظام النباتي فوراً.
- ج) الاكتفاء بتناول الفيتامينات المعلبة.
- د) تناول كميات كبيرة من الصويا.

14. الفكرة الرئيسة التي يدور حولها النص هي:،

- أ) أضرار اللحوم الحيوانية على الصحة.
- ب) كيفية صناعة جبن التوفو في المنزل.
- ج) أنواع الخضروات المتوفرة في ألمانيا.
- د) فوائد النظام النباتي وشروط تطبيقه بشكل سليم.

Mr Ihab

LIVEWORKSHEETS