اختبار عن الغذاء الصحي

خوله يعقوب أمبوعلي 11733133

اسم الطالب: الصف او الشعبة:

القسم الأول: أسئلة الاختيار من متعدد (اختر الإجابة الصحيحة)

ما هي المجموعة الغذائية التي تمثل المصدر الرئيسي للطاقة السريعة للجسم؟

أ) البروتينات

ب) الكربوهيدرات

ج) الدهون

د) الفيتامينات

أي من الفيتامينات التالية يُنتج في الجسم بشكل طبيعي عند التعرض لأشعة الشمس؟

أ) فيتامين د

ب) فيتامين ب

ج) فيتامين أ

د) فيتامين ج

القسم الثاني: أسئلة الصواب والخطأ (ضع علامة ✓ أو X)

تناول الأطعمة الغنية بالصوديوم (الملح) بكثرة يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

الوجبات السريعة تمنح الجسم طاقة استمرارية عالية وتغني عن الوجبات المنزلية

LIVEWORKSHEETS

القسم الثالث: الاكمال النصي

شرب _____ يومياً يساعد على حماية الجسم من الجفاف والحفاظ على الصحة.

القسم الرابع: الاختيار من القائمة

من الخضروات الورقية الخضراء المفيدة لصحة الجسم_____.

القسم الخامس: البحث عن الكلمات

ابحث عن الكلمات التالية داخل الشبكة

ماء
فواكه
خضروات
حليب
رياضة

م	ة	ك	ا	و	ف
ا	ي	ر	ء	ا	م
ت	ا	و	ر	ض	خ
س	ن	ب	ي	ل	ح
ق	ة	ض	ا	ي	ر
ب	ج	و	م	ك	ل

LIVEWORKSHEETS

القسم السادس:

انطق الكلمات التالية باللغة الإنجليزي

طعام

صحي

القسم السابع: صل

صل ما يناسب القائمة اليمين بقائمة اليسار:

الحليب	تحتوي على الياف
الماء	يقوي العظام
الفواكه	يرطب الجسم
الخضروات	مصدر بروتين
السمك	غنية بالفيتامينات

LIVEWORKSHEETS

القسم الثامن:

ضع كل صورة في مكانها المناسب

غذاء صحي	غذاء غير صحي

LIVEWORKSHEETS

القسم التاسع:

اكتب الكلمة التي سوف تسمعها

القسم العاشر:

تحدث عن أهمية الغذاء الصحي :

LIVEWORKSHEETS