

الصف /الخامس ( )  
الاسم/.....

## العناصر الغذائية

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

♦ تعتبر الحبوب من فئة:

الدهون      بروتين      فيتامينات

♦ أحد هذه العناصر يعتبر دهون حيوانية:

بيض      التفاح      المعكرونة

♦ أحد مصادر اليود:

الحليب      اللحوم      السمك

♦ الفيتامين الضروري للإبصار:

فيتامين أ      فيتامين ب      فيتامين ج

أصدر حكماً بكل واحدة من الوجبات التالية:

متكاملة      غير متكاملة

♦ أرز، لحم، سلطة، تفاح.

متكاملة      غير متكاملة

♦ شكلاتة، مشروب غازي.

متكاملة      غير متكاملة

♦ أرز، معكرونة، خبز، فواكه.

متكاملة      غير متكاملة

♦ حليب، بيض، خبز.

متكاملة      غير متكاملة

♦ ذرة، بسكويت، شاي.

زكاة العلم نشرة  
لأنسوني مع دعواتكم