

المجلس	2	الصف	الثامن
النطاق	6	الدرس	6.1 فـ2
المدرسة	مدرسة الزوراء 1 للتعليم الأساسي ح2	Exit Card	11
الاسم		الشعبة	

1. تقاس كمية الطاقة الموجودة في الطعام بـ:

- A. الأمتار
- B. الليترات
- C. السرعات
- D. الكيلوجرامات

2. أي من العوامل التالية لا يؤثر في كمية الطاقة التي يحتاج إليها الشخص؟

- A. العمر.
- B. الجنس.
- C. الطول.
- D. الوزن.

3. ماذا تسمى المادة الغذائية المكونة من سلاسل طويلة من الأحماض الأمينية؟

- A. البروتينات.
- B. الكربوهيدرات.
- C. الدهون.
- D. الفيتامينات.

4. ماذا تسمى المادة الغذائية المكونة من سلاسل طويلة من السكريات؟

- A. البروتينات.
- B. الكربوهيدرات.
- C. الدهون.
- D. الفيتامينات.

5. مما تتكون البروتينات؟

- A. الأحماض الأمينية.
- B. المعادن.
- C. السكريات.
- D. الفيتامينات.

6. ما هي المادة الغذائية التي تعتبر المصدر الأساسي للطاقة في نظامك الغذائي؟

- A. البروتينات.
- B. الكربوهيدرات.
- C. الدهون.
- D. الفيتامينات.

7. أي مما يلي يعتبر من الحبوب؟

- A. الفاصولياء السوداء.
- B. الأرز البني.
- C. زيت الكانولا.
- D. لحم الدجاج منزوع الدهن.

8. أي مما يلي يعتبر مصدر جيد للبروتين؟

- A. الفاصولياء الحمراء.
- B. الفاكهة.
- C. اللحوم الحمراء.
- D. البطاطس.

9. مواد توفر الطاقة والمواد اللازمة لتطور الخلايا ونموها وإصلاحها؟

- A. المواد الغذائية.
- B. الأنزيمات.
- C. السكريات.
- D. الماء.

10. ما هي العناصر التي تشترك في بناء الأحماض الأمينية؟

A. الكربون، والهيدروجين، والنيتروجين، والأكسجين.

B. الكربون، والصوديوم، والنيتروجين، والأكسجين.

C. الكربون، والهيدروجين، والمغنيسيوم، والأكسجين.

D. الكربون، والهيدروجين، والنيتروجين، والكلور.