الفصل الخامس :التغذية والصحة

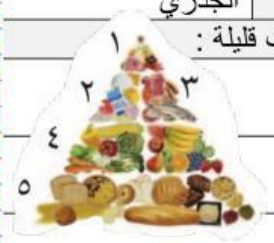
## الدرس الثاني: الغذاء والتغذية

اختاري الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١ | **عند تناول كمية متنوعة ومناسبة من الأطعمة يوميا، فإن الغذاء يصبح:** | | | ٢ | المصدر الرئيس للطاقة في اجسامنا : | | |
| | أ | متوازنًا | ب | مُحددًا | أ | الأملاح المعدنية | ب الفيتامينات |
| | ج | مُلوثًا | د | ناقصًا | ج | البروتينات | د الكربوهيدرات |
| ٣ | تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة : | | | ٤ | يشكل ثُلثي جسم الانسان : | | |
| | أ | الأملاح المعدنية | ب | الفيتامينات | أ | الأملاح المعدنية | ب الفيتامينات |
| | ج | البروتينات | د | الكربوهيدرات | ج | المـــــاء | د الكربوهيدرات |
| ٥ | من المجموعات الغذائية التي تساعد على المحافظة على صحة الجسم والوقاية من الأمراض : | | | ٦ | أي مما يلي من فوائد شرب المـــــاء: | | |
| | أ | الأملاح المعدنية | ب | الفيتامينات | أ | المحافظة على ثبات درجة حرارة الجسم | ب مصدر هام للطاقة |
| | ج | البروتينات | د | الكربوهيدرات | ج | إمداد الجسم بالدهون | د تخزين البروتينات |
| ٧ | تزود الجسم بالطاقة وتساعده على تخزين الفيتامينات | | | ٨ | تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة | | |
| | أ | الأملاح المعدنية | ب | الفيتامينات | أ | الأملاح المعدنية | ب الفيتامينات |
| | ج | الدهون | د | الكربوهيدرات | ج | البروتينات | د الكربوهيدرات |
| ٩ | تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة | | | ١٠ | أي الأغذية التالية تحتوي على نسبة أعلى من البروتينات | | |
| | أ | الأملاح المعدنية | ب | الفيتامينات | أ | الأرز والقمح | ب اللحوم والبيض |
| | ج | المـــــاء | د | الكربوهيدرات | ج | الفواكه والخضروات | د اللحوم والزيوت |
| ١١ | من المصادر الغنية بالكربوهيدرات | | | ١٢ | دليل يوضح أنواع الأطعمة التي يحتاج اليها الانسان بشكل يومي لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة : | | |
| | أ | الأرز والبطاطس | ب | اللحوم والبيض | أ | الكربوهيدرات | ب الهرم الغذائي |
| | ج | الفواكه والخضروات | د | اللحوم والزيوت | ج | المواد الغذائية | د مثلث الطاقة |
| ١٣ | أي الكلمات التالية تصف الشكل أدناه : | | | ١٤ | من أخطار نقص الكالسيوم الإصابة بـ | | |
| | أ | الغذاء | ب | الهرم الغذائي | أ | السكري | ب هشاشة العظام |
| | ج | الطاقة | د | مثلث الطاقة | ج | فقر الدم | د الجدري |

١٥ الشكل المقابل يمثل الهرم الغذائي أي الأرقام التالية تمثل مجموعة الأطعمة التي يجب تناولها بكميات قليلة :

| | | | |
|---|---|---|---|
| أ | (١) | ب | (٢) |
| ج | (٤) | د | (٣) |




اعداد معلمة المادة :

أ/أمل فقيري

LIVEWORKSHEETS