

نشاط تقويمي فردي | مادة التربية الأسرية | درس: الخبز والحبوب والبقول بدائل اللحوم

الاسم: _____ الصف: 3/ _____ التاريخ: 20__/__/____
إعداد: أ. لبنى عبد العزيز أبو العلا

أولاً: الأهداف التقويمية.

الهدف الأول: يتعرف الطالب على بدائل اللحوم.

سؤال 1 (اختيار من متعدد):



أي مما يلي يعد من بدائل اللحوم؟

- ☐ اللوز
☐ العدس
☐ جميع ما سبق

الهدف الثاني: يحدد شروط اختيار البقول الجيدة.

سؤال 3 (اختيار من متعدد):



عند شراء البقول يجب أن تكون:

- ☐ رطبة ومكسورة
☐ مكتنزة وخالية من الشوائب
☐ مليئة بالحشرات

الهدف الثالث: يوضح كيفية حفظ البقول.

سؤال 5 (اختيار من متعدد):



أي الطرق التالية تساعد في حفظ البقول؟

- ☐ حفظها في علب مغلقة
☐ خلطها بالملح
☐ تركها مكشوفة
☐ حفظها في الثلاجة في الجو الحار

الهدف الرابع: يوضح طريقة طهو البقول.

سؤال 7 (سحب وإفلات ترتيب):



الهدف الخامس: يميز بين الحبوب ومنتجاتها.

سؤال 8 (اختيار من متعدد):



أي مما يلي من الحبوب؟

- ☐ الشعير
☐ الأرز
☐ القمح
☐ جميع ما سبق

سؤال للطلاب المتميزين

لماذا يفضل تناول العدس مع الأرز؟ ☐ لأن اللون أجمل ☐ لتتكامل البروتين النباتي ☐ لأنه أسرع في الطهي

ثانياً: نشاط الصور التفاعلي: اكتشف الخطأ في الصورة.

الصورة 1 (خطأ):



انظر إلى الصورة واكتب الخطأ:

الصورة 2 (خطأ):



ما الخطأ في اختيار الأرز؟

الصورة 3 (خطأ):



ما الخطأ في هذه الصورة؟

الصورة 4 (للموهوبين):



ما الفائدة الغذائية من تناول هذين الطبقين معاً؟