

اختبار عن الغذاء الصحي

11733133

خوله يعقوب أمبو علي

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

القسم الثالث: الاكمال النصي

شرب _____ يوماً 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

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

ماء
فواكه
خضروات
حليب
رياضة

القسم السادس:

انطق الكلمات التالية باللغة الإنجليزي

طعام

صحي

القسم السابع: صل

صل ما يناسب القائمة اليمين بقائمة اليسار:

تحتوي على اليف	الحليب
يقوي العظام	الماء
يرطب الجسم	الفواكه
مصدر بروتين	الخضروات
غنية بالفيتامينات	السّمك

القسم الثامن:

ضع كل صورة في مكانها المناسب

غذاء غير صحي	غذاء صحي



القسم التاسع:

اكتب الكلمة التي سوف تسمعها



القسم العاشر:

تحدث عن أهمية الغذاء الصحي :