

نموذج B

السؤال الأول: أختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- 1- إحدى المصادر الآتية تعد من المصادر الحيوانية التي تمد الجسم بالطاقة :
(أ) السمك (ب) الزبدة (ج) الفاصولياء (د) أ+ب
- 2- يحتاج الجسم إلى الماء من أجل :
(أ) لإذابة المواد ونقلها (ب) النمو (ج) بناء أسنان قوية (د) الطاقة
- 3- يؤدي نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين (D) إلى مرض يظهر عند الأطفال يسمى ب:
(أ) السكري (ب) الكساح (ج) القلب (د) بناء عظام وأسنان قوية
- 4- يؤدي تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات للإصابة بمرض:
(أ) السكري (ب) الكساح (ج) القلب (د) تقوس العظام
- 5- إحدى الآتية صحيحة بما يتعلق ب فوائد الغذاء للجسم :
(أ) يزود الجسم بالطاقة والوقاية من الأمراض (ب) يساعد على النمو (ج) أ+ب

السؤال الثاني: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ :

- 1- المرض الذي يصيب الأطفال و يجعل عظامهم لينه و ضعيفة و يسبب تقوسها:
- 2- الحليب ومشتقاته, الأسماك , صفار البيض تعتبر من مصادر مجموعة:
- 3- ملح معدني يحتاجه جسمي إذ يدخل في تكوين الدم :
- 4- طبق مقسم لأجزاء يمثل كل حجم كل جزء الكمية التي يجب تناولها من كل مجموعة من مجموعات الغذاء الخمس :

السؤال الرابع: املأ الجدول التالي بما يناسب كل عبارة :

المجموعة	أهميتها	مصادرها
البروتينات		
الفيتامينات (D)		
الكربوهيدرات		

السؤال الخامس: علل

أ- يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية ؟

.....

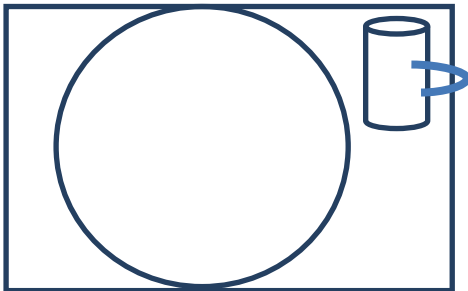
.....

ب- ينصح بتعريض الجلد لأشعة الشمس ؟

.....

.....

السؤال السادس: من خلال الرسم المجاور بين على الرسم أقسام الطبق الصحي موضحا كل جزء ماذا يمثل من المجموعات الغذائية ؟



السؤال السابع: ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة خطأ (✗) أمام العبارة الخاطئة:

- أ) يستخدم الماء في الكشف عن النشا في المواد الغذائية () .
 ب) الطبق الصحي هو دليل غذائي يرشدنا إلى كيفية تحضير الوجبات الصحية الغذائية () .
 ج) تعد المكسرات و الزيتون من المصادر الحيوانية للدهون () .

السؤال الثامن: اختر الكلمة المناسبة وضعها أسفل الصورة التي تدل عليها :

عادة غذائية صحية / عادة غذائية غير صحية



انتهت الأسئلة

الإجابات

السؤال الأول: أختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1- إحدى المصادر الآتية تعد من المصادر الحيوانية التي تمد الجسم بالطاقة :

- (أ) السمك (ب) الزبدة (ج) الفاصولياء (د) **أ+ب**

2- يحتاج الجسم إلى الماء من أجل :

- (أ) **لإذابة المواد ونقلها** (ب) النمو (ج) بناء أسنان قوية (د) الطاقة

3- يؤدي نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين (D) إلى مرض يظهر عند الأطفال يسمى ب:

- (أ) السكري (ب) **الكساح** (ج) القلب (د) بناء عظام وأسنان قوية

4- يؤدي تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات للإصابة بمرض:

- (أ) **السكري** (ب) الكساح (ج) القلب (د) تقوس العظام

5- إحدى الآتية صحيحة بما يتعلق ب فوائد الغذاء للجسم :

- (أ) يزود الجسم بالطاقة والوقاية من الأمراض (ب) يساعد على النمو (ج) **أ+ب**

السؤال الثاني: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ :

1- المرض الذي يصيب الأطفال و يجعل عظامهم لينة و ضعيفة و يسبب تقوسها: **الكساح**

2- الحليب ومشتقاته, الأسماك , صفار البيض تعتبر من مصادر مجموعة: **فيتامين (D)**

3- ملح معدني يحتاجه جسمي إذ يدخل في تكوين الدم : **الحديد**

4- طبق مقسم لأجزاء يمثل كل حجم كل جزء الكمية التي يجب تناولها من كل مجموعة من

مجموعات الغذاء الخمس : **طبقي**

السؤال الرابع: املأ الجدول التالي بما يناسب كل عبارة :

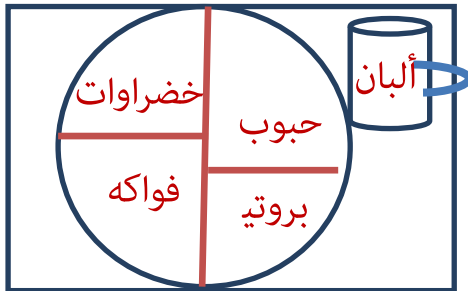
المجموعة	أهميتها	مصادرها
البروتينات	نمو الجسم وبنائه	مصادر حيوانية: البيض، مصادر نباتية: المكسرات
الفيتامينات (D)	بناء عظام وأسنان قوية	الحليب ومشتقاته، الأسماك، صفار البيض
الكربوهيدرات	مصدر رئيس للطاقة	البطاطا، المعكرونة، الخبز، العنب، النشا، السكر

السؤال الخامس: علل

أ- يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية ؟
لأنها تدخل في تركيب بعض أجزائه ومكوناته؛ فمثلا يحتاج الجسم إلى الكالسيوم لبناء عظام وأسنان قوية، وإلى الحديد لتكوين الدم.

ب- ينصح بتعريض الجلد لأشعة الشمس ؟
لأن أشعة الشمس تعمل على تنشيط تصنيع فيتامين (D) في الجسم

السؤال السادس: من خلال الرسم المجاور بين على الرسم أقسام الطبق الصحي موضحا كل جزء ماذا يمثل من المجموعات الغذائية ؟



السؤال السابع: ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة خطأ (✗) أمام العبارة الخاطئة:

- (أ) يستخدم الماء في الكشف عن النشا في المواد الغذائي (✗).
- (ب) الطبق الصحي هو دليل غذائي يرشدنا إلى كيفية تحضير الوجبات الصحية الغذائية (✓).
- (ج) تعد المكسرات و الزيتون من المصادر الحيوانية للدهون (✗).

السؤال الثامن: اختر الكلمة المناسبة وضعها أسفل الصورة التي تدل عليها :

عادة غذائية صحية / عادة غذائية غير صحية



عادة غذائية صحية



عادة غذائية غير صحية



عادة غذائية صحية

منصة أساس التعليمية



أول موقع تعليمي مختص بالصفوف الأساسية

من الصف الأول حتى الأول ثانوي

من خلال الميزات
الموجودة في
بطاقات وحقائب أساس

حقيبة أساس
صالحة لأحد الصفوف التالية :
1/2/3/4/5/6/7/8

دورة تأسيس مجانية

~~80~~ دينار
40 دينار

شرح كل شيء بالكتاب بشكل مفصل
مشاهدة الدروس كاملة على التلفون و اللابتوب
إمكانية الاتصال مع معلم المادة
امتحان نهاية كل وحدة

أساس
منصة أساس التعليمية

12.5 دينار
~~25~~ دينار

تأسيس أبنائكم
مسؤوليتنا

www.asas4edu.com

حقيبة أساس
صالحة لأحد الصفوف التالية :
11/10/9 علمي

دورة تأسيس مجانية

~~120~~ دينار
60 دينار

شرح كل شيء بالكتاب بشكل مفصل
مشاهدة الدروس كاملة على التلفون و اللابتوب
إمكانية الاتصال مع معلم المادة
امتحان نهاية كل وحدة

