**مدرسة علي رضا الركابي الأساسية للبنين**

**إختبار الشهر الأول لمبحث العلوم الصف الخامس الأساسي شعبة ( )**

**اسم الطالب ......................................................... العلامة المستحقة: ........................................**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**السؤال الأول : أكتب مثالا واحدا على مصادر المجموعات الغذائية التالية ( 6علامات)**

**1 - البروتينات ..............................................**

**2- الدهون.....................................................**

**3- الفيتامينات .................................................**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**السؤال الثاني: أذكر تأثير تأثير المواد التالية في صحة الجسم: ( 4 علامات)**

1. **الإكثار من تناول السكاكر والحلويات........................................................................................**

**........................................................................................................................................**

1. **الإفراط في تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات...........................................................................**

**........................................................................................................................................**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**السؤال الثالث :** **أضع إشارة صح ( 🗸 ) أمام السلوك الغذائي الصحيح وإشارة ( 🗴 ) أمام السلوك الغذائي الخاطيء : (8علامات)**

1. **أتناول الغذاء باستمرار الذي يباع في المحلات والمطاعم والباعة المتجولين ( )**
2. **تناول الوجبات السريعة يوميا صحي ولا يضر بالجسم ( )**
3. **عندما أشتري الأغذية المعلبة أنتبه إلى تاريخ إنتهاء الصلاحية والمعلومات الغذائية المدونة عليها ( )**
4. **أغسل الخضار والفواكه جيدا قبل أكلها ( )**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*السؤال الرابع: بإعتقادك ما هي أهمية طبق الغذاءالصحي ؟ (علامتان)**

**....................................................................................................................................................................................................................................................................................**

**أنتهت الاسئلة**

**أمنيات النجاح لك يا بطل**