

إدارة المناهج والكتب المدرسية

إجابات الأسئلة

الصف: الرابع الأساسي الكتاب: التربية المهنية الجزء: الأول

الوحدة /الدرس: الوحدة الأولى: الصحة والتغذية

الوحدة	الأسئلة وإجاباتها
الصحة والتغذية	<p>١- املأ الفراغ بالكلمة المناسبة في ما يأتي:</p> <p>أ- أتناول وجبة <u>الفطور</u> قبل ذهابي إلى المدرسة.</p> <p>ب- أتناول وجبة <u>الغداء</u> بعد عودتي من المدرسة.</p> <p>ج- أتناول وجبة <u>العشاء</u> في المساء.</p> <p>د- أتناول أغذية <u>خفيفة</u> بين الوجبات.</p> <p>٢- ارسم دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:</p> <p>(١) الغذاء الرئيس الذي يقي جسم الإنسان من الأمراض ، هو:</p> <p>أ- الزبدة. ب- اللحم. ج- <u>الخضراوات والفواكه.</u></p> <p>(٢) من الأغذية الرئيسة التي تساعد الجسم على النمو والبناء:</p> <p>أ- <u>البيض والحليب.</u> ب- الخضراوات. ج- الفواكه.</p> <p>(٣) الغذاء الرئيس الذي يمد الجسم بالطاقة، هو:</p> <p>أ- <u>الزيت.</u> ب- اللحم. ج- الفواكه.</p> <p>(٤) من الأغذية التي يتناولها الإنسان في وجبة الفطور:</p> <p>أ- الأرز. ب- <u>البيض.</u> ج- الحلويات.</p> <p>(٥) من المشروبات التي تساعد على نمو العظام والأسنان:</p> <p>أ- عصير الليمون. ب- <u>الحليب.</u> ج- الشاي.</p>

٣- ما أهمية تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام؟

للتخلص من بقايا الطعام الموجودة بين الأسنان، وحمايتها من التسوس، والتخلص من الجراثيم في الفم، وحماية اللثة ووقايتها من الالتهابات، والمحافظة على الأسنان بيضاء وناصعة.

٤- اذكر ثلاثة أسباب تمنعك من تناول الأطعمة المكشوفة.

- (١) لأنها مكشوفة للغبار والأتربة، مما تسبب مشاكل في المعدة والأمعاء.
- (٢) لأنها عرضة للتلوث والحشرات كالذباب مما تسبب التسمم الغذائي.
- (٣) لأنها معرضة لأشعة الشمس المباشرة، مما تفسد الطعام وتسبب الأمراض والمشكلات الصحية كالإسهال.

٥- اذكر ثلاث فوائد للوجبات الغذائية.

- (١) مساعدة الجسم على النمو والبناء.
- (٢) وقاية الجسم من الأمراض.
- (٣) مد الجسم بالطاقة.

*فريق التأليف : د. صلاح حمدان بني إسماعيل عائشة أحمد الجهالين

م. شافع عاهد مساعدة فادية بسام الرواشدة