

نموذج A

أختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- 1- إحدى الآتية تمثل مصدرا رئيسا للطاقة:
(أ) الدهون (ب) البروتينات (ج) الكربوهيدرات (د) الأملاح المعدنية
- 2- إحدى الآتية تعتبر من المصادر النباتية للبروتينات:
(أ) البيض (ب) السبانخ (ج) الفاصولياء (د) العنب
- 3- إحدى المصادر الآتية تعد من المصادر الحيوانية التي تمد الجسم بالطاقة:
(أ) السمك (ب) الزبدة (ج) الفاصولياء (د) أ + ب
- 4- إحدى الآتية من أهم الأملاح المعدنية التي تدخل في تكوين الدم:
(أ) الكالسيوم (ب) الحديد (ج) أ+ب (د) غير ذلك
- 5- إحدى الآتية من العادات الغذائية الصحية التي تساهم في الحفاظ على صحتي:
(أ) أتجنب تناول الوجبات السريعة
(ب) أتناول الغذاء الذي يعد في المنزل
(ج) أغسل الخضار و الفواكه جيدا قبل أكلها
(د) جميع ما ذكر صحيح
- 6- إحدى الآتية من المصادر الغنية بفيتامين (D):
(أ) النشا (ب) الليمون (ج) المعكرونة (د) الأسماك، الحليب ومشتقاته
- 7- يحتاج الجسم إلى الماء من أجل :
(أ) لإذابة المواد ونقلها (ب) النمو (ج) بناء أسنان قوية (د) الطاقة
- 8- 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

- 9- يؤدي تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات للإصابة بمرض:
(أ) السكري (ب) الكساح (ج) القلب (د) تقوس العظام
- 10- إحدى الآتية صحيحة بما يتعلق ب فوائد الغذاء للجسم :
(أ) يزود الجسم بالطاقة والوقاية من الأمراض
(ب) يساعد على النمو
(ج) أ+ب
- 11- طبق مقسم إلى أجزاء يمثل حجم كل جزء الكمية التي يجب تناولها من كل مجموعة من المجموعات الخمس :
(أ) الغذاء المتوازن (ب) طبقي (ج) (My Plate) (د) ب+ج
- 12- ينصح بتعريض الجسم لأشعة الشمس وذلك لأنها تعمل علىفيتامين (D):
(أ) تنشيط (ب) تنشيط تصنيع (ج) امتصاص (د) غير ذلك
- 13- المادة المستخدمة للكشف عن النشا في المواد الغذائية :
(أ) ورق النشاف (ب) لوغول (ج) محلول اليود (د) ب+ج
- 14- تسهم البروتينات في أجسامنا من خلال :
(أ) نمو جسمي و بنائه (ب) الوقاية (ج) مصدرا للطاقة (د) غير ذلك
- 15- تصنف قائمة المواد الغذائية التالية(اللحوم، الحليب، البيض) من ضمن مجموعة :
(أ) الغذاء المتوازن (ب) الفيتامينات (ج) البروتينات (د) الدهون
- 16- يطلق على الغذاء الذي يحتوي كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء:
(أ) الكربوهيدرات (ب) طبقي (ج) أ+ب (د) الغذاء المتوازن

17- إحدى التالية من مصادر الأملاح المعدنية التي تزود الجسم بملح الحديد:

أ) الحليب و مشتقاته

ب) الكبد، اللحوم الحمراء، الخضراوات الورقية

ج) البطاطا

د) السكر

18- يحتاج الجسم إلى الماء لذلك يجب أن نحرص على تناول عدد من الأكواب مقدارها :

أ) كوبان ب) 6 أكواب ج) (6-8) أكواب اسبوعيا د) (6-8) أكواب يوميا

19- من أعراض مرض الكساح عند الأطفال :

أ) السمنة

ب) عظام لينة و ضعيفة ومقوسة

ج) أمراض القلب

د) تخزين الدهون

20- إحدى الآتية يحتاجها جسمي إذ أنها تدخل في تركيب بعض أجزاءه ومكوناته :

أ) الكربوهيدرات ب) الفيتامينات ج) الأملاح المعدنية د) الدهون

انتهت الأسئلة

الإجابات

أختار الإجابة الصحيحة فيما يلي:

- 1- إحدى الآتية تمثل مصدرا رئيسا للطاقة :
(أ) الدهون (ب) البروتينات (ج) **الكربوهيدرات** (د) الأملاح المعدنية
- 2- إحدى الآتية تعتبر من المصادر النباتية للبروتينات :
(أ) البيض (ب) السبانخ (ج) **الفاصولياء** (د) العنب
- 3- إحدى المصادر الآتية تعد من المصادر الحيوانية التي تمد الجسم بالطاقة :
(أ) السمك (ب) الزبدة (ج) الفاصولياء (د) **أ+ب**
- 4- إحدى الآتية من أهم الأملاح المعدنية التي تدخل في تكوين الدم :
(أ) الكالسيوم (ب) **الحديد** (ج) **أ+ب** (د) غير ذلك
- 5- إحدى الآتية من العادات الغذائية الصحية التي تساهم في الحفاظ على صحتي :
(أ) أتجنب تناول الوجبات السريعة
(ب) أتناول الغذاء الذي يعد في المنزل
(ج) أغسل الخضار و الفواكه جيدا قبل أكلها
(د) **جميع ما ذكر صحيح**
- 6- إحدى الآتية من المصادر الغنية بفيتامين (D):
(أ) النشا (ب) الليمون (ج) المعكرونة (د) **الأسماك، الحليب ومشتقاته**
- 7- يحتاج الجسم إلى الماء من أجل :
(أ) **لإذابة المواد ونقلها** (ب) النمو (ج) بناء أسنان قوية (د) الطاقة
- 8- 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

9- يؤدي تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات للإصابة بمرض:
(أ) السكري (ب) الكساح (ج) القلب (د) تقوس العظام

10- إحدى الآتية صحيحة بما يتعلق ب فوائد الغذاء للجسم:
(أ) يزود الجسم بالطاقة والوقاية من الأمراض
(ب) يساعد على النمو
(ج) أ + ب

11- طبق مقسم إلى أجزاء يمثل حجم كل جزء الكمية التي يجب تناولها من كل مجموعة من المجموعات الخمس:
(أ) الغذاء المتوازن (ب) طبقي (ج) (My Plate) (د) ب+ج

12- ينصح بتعريض الجسم لأشعة الشمس وذلك لأنها تعمل علىفيتامين (D):
(أ) تنشيط (ب) تنشيط تصنيع (ج) امتصاص (د) غير ذلك

13-المادة المستخدمة للكشف عن النشا في المواد الغذائية:
(أ) ورق النشاف (ب) لوغول (ج) محلول اليود (د) ب+ج

14- تسهم البروتينات في أجسامنا من خلال:
(أ) نمو جسمي و بنائه (ب) الوقاية (ج) مصدرا للطاقة (د) غير ذلك

15- تصنف قائمة المواد الغذائية التالية(اللحوم، الحليب، البيض) من ضمن مجموعة:
(أ) الغذاء المتوازن (ب) الفيتامينات (ج) البروتينات (د) الدهون

16- يطلق على الغذاء الذي يحتوي كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء:
(أ) الكربوهيدرات (ب) طبقي (ج) أ+ب (د) الغذاء المتوازن

17- إحدى التالية من مصادر الأملاح المعدنية التي تزود الجسم بملح الحديد:
أ) الحليب و مشتقاته

ب) الكبد، اللحوم الحمراء، الخضراوات الورقية

ج) البطاطا

د) السكر

18- يحتاج الجسم إلى الماء لذلك يجب أن نحرص على تناول عدد من الأكواب مقدارها :

أ) كوبان ب) 6 أكواب ج) (6-8) أكواب اسبوعيا د) (6-8) أكواب يوميا

19- من أعراض مرض الكساح عند الأطفال :

أ) السمنة

ب) عظام لينة و ضعيفة ومقوسة

ج) أمراض القلب

د) تخزين الدهون

20- إحدى الآتية يحتاجها جسمي إذ أنها تدخل في تركيب بعض أجزاءه ومكوناته :

أ) الكربوهيدرات ب) الفيتامينات ج) الأملاح المعدنية د) الدهون



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

