

20
25

الصف الرابع
الابتدائي
الفصل
الدراسي الثاني

4

اصحاب الأرض

نسبة خاصة تكافؤا مع التخصيص الفلسطيني

فلسطين قضيتي

المتفوق

المهارات المهنية

إعداد

ميس / سلوى عبد الجليل

واتساب سلسلة المتفوق
01020508205



جروب المتفوق
على فيس بوك



قناة المتفوق
على يوتيوب



جروب المتفوق
على تيلجرام

مراجعة
الشهر



للتبرع ببعثة أه
عزة اتصل على
15322

الهلال الأحمر المصري

KTABYEG.COM



بنك أسئلة شهر فبراير

السؤال الأول ضع علامة صح أو خطأ

- 1- يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ على صحتنا (.....)
- 2- يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها (.....)
- 3- لا يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم (.....)
- 4- تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك على دهون ضارة (.....)
- 5- تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة (.....)
- 6- البلبيله و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية (.....)
- 7- يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية (.....)
- 8- الأطعمة المشوية صحية أكثر من الأطعمة المقلية (.....)
- 9- ليكون يومك صحيا يفضل ممارسة الرياضة لدة ساعة (.....)
- 10- البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية (.....)
- 11- تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية (.....)
- 12- للألياف أهمية كبرى في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم (.....)
- 13- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها (.....)
- 14- توجد الألياف فى الحبوب والبقوليات والفواكه (.....)
- 15- يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها (.....)
- 16- يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية (.....)
- 17- يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض (.....)
- 18- يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون (.....)
- 19- من أمثلة الأطعمة الغيرصحية الحلويات والاطعمة المقلية بالزيت (.....)
- 20- يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون (.....)
- 21- من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون (.....)
- 22- من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية (.....)
- 23- يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات المفيدة (.....)
- 24- للحفاظ علي صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون (.....)
- 25- تجنب تناول المكسرات و اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك (.....)
- 26- الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن (.....)
- 27- من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة (.....)
- 28- ممارسة الرياضة يوميا يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا (.....)
- 29- ليس من الضروري تناول الخضروات بشكل دوري (.....)



- 30- تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد على تحقيق التوازن في طعامك (.....)
- 31- الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا (.....)
- 32- الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية (.....)
- 33- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب (.....)
- 34- يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم (.....)
- 35- تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغذية والمشبعة معاً (.....)

إفتر الإجابة الصحيحة

السؤال الثاني

- 1- لكي تبقى في صحة جيدة تحتاج أن تمارس الرياضة لمدة يومياً
أ- 6 ساعات
ب- 3 ساعات
ج- ساعة
- 2- نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة
أ- مرتفعة
ب- منخفضة
ج- كل ما سبق
- 3- تتحول الكربوهيدرات الى وذلك اثناء عملية الهضم.
أ- غازات
ب- ملح طعام
ج- سكر جلوكوز
- 4- يعتبر البطاطس و الأرز من
أ- النشويات
ب- الفيتامينات
ج- السكريات
- 5- تناول الوجبات يسبب شعوراً بالسعادة
أ- المشوية
ب- المسلوقة
ج- السريعة
- 6- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على
أ- الحبوب
ب- الخضروات
ج- كل ما سبق
- 7- ليست من الأغذية الصحية .
أ- النشويات
ب- الفيتامينات
ج- الدهون
- 8- يتواجد في اللحوم الحمراء ويعتبر عنصراً مهماً للدم
أ- الكالسيوم
ب- الحديد
ج- الفيتامينات
- 9- يحتوي على الأرز و الطماطم والبصل والمكرونة والبقوليات.
أ- الحواوشي
ب- الكشري
ج- الملوخية
- 10- ليست من الأطعمة المناسبة للأطفال .
أ- الخضروات
ب- الفاكهة
ج- الوجبات السريعة
- 11- تحتاج أجسامنا إلى لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها
أ- البروتينات
ب- الأملاح
ج- الألياف
- 12- ذات أهمية لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم
أ- البروتينات
ب- الأملاح
ج- الألياف





ج-الألياف

ب-المشروبات الغازية

13-للحفاظ على صحة عظامنا و أسناننا نحتاج ل

ج-الكالسيوم

ب-الفوسفات

أ-الصوديوم

14-الوجبات تحتوي علي قدر كبير من السكر والدهون.

ج-المشوية

ب-المسلوقة

أ-غير الصحية

15-يتم تناول الوجبات عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

ج-الخفيفة

ب-الدهنية

أ-المقلية

16- من الوجبات الخفيفة الصحية

ج- الذرة المشوية

ب- المشروبات الغازية

أ- البطاطس المقلية

17-شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد على طرد

ج-الكالسيوم

ب-السموم

أ-الفيتامينات

18- هي عملية تبادل الأراء والحجج

ج-المنافشة

ب-الصراع

أ-النزاع

19-تعتبر اللحوم والأسماك من

ج-الأملاح

ب-البروتينات

أ-الكربوهيدرات

20-يشكل الماء نسبة % من جسم الإنسان.

ج-70

ب-60

أ-50

21-يمكن إضافة القليل من لرفع القيمة الغذائية للطعام.

ج-الدهن

ب-ملح الطعام

أ-اللحم المفروم

22-يوجد فيتامين في البيض والسمك ويساعد علي تقوية النظر.

ج-دي

ب-سي

أ-يه

23- غني بالألياف والمعادن.

ج-الذرة المشوي

ب-السمك

أ-المشروبات الغازية

24-يجب ان يحتوي النظام الغذائي للأطفال على

ج-المشروبات الغازية

ب-الخضروات

أ-الدهون المشبعة

25-تساعد على امتصاص الفيتامينات.

ج-الدهون

ب-الألياف

أ-البروتينات

المتفوق

ميس / سلوى

عبد الجليل



20
25

الصف الرابع
الابتدائي
الفصل
الدراسي الثاني

4

اصحاب الأرض

نسبة خاصة تكافؤا مع التخصيص الفلسطيني

فلسطين قضيتي

المتفوق

المهارات المهنية

إعداد

ميس / سلوى عبد الجليل

واتساب سلسلة المتفوق
01020508205



جروب المتفوق
على فيس بوك



قناة المتفوق
على يوتيوب



جروب المتفوق
على تيلجرام

مراجعة
الشهر



للتبرع ببعثة أه
عزة اتصل على

15322

الهلال الأحمر المصري

KTABYEG.COM



إجابات شهر فبراير

السؤال الأول ضع علامة صح أو خطأ

- 1- يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ على صحتنا ✗
- 2- يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها ✓
- 3- لا يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم ✗
- 4- تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك على دهون ضارة ✗
- 5- تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة ✓
- 6- البلبلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية ✗
- 7- يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية ✓
- 8- الأطعمة المشوية صحية أكثر من الأطعمة المقلية ✓
- 9- ليكون يومك صحيا يفضل ممارسة الرياضة لدة ساعة ✓
- 10- البطاطس القلية من الوجبات الخفيفة الصحية ✗
- 11- تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية ✗
- 12- للألياف أهمية كبري في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم ✓
- 13- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها ✓
- 14- توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه ✓
- 15- يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها ✗
- 16- يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية ✓
- 17- يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض ✓
- 18- يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون ✗
- 19- من أمثلة الأطعمة الغيرصحية الحلويات والاطعمة المقلية بالزيت ✓
- 20- يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون ✗
- 21- من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون ✓
- 22- من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية ✗
- 23- يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات المفيدة ✓
- 24- للحفاظ علي صحتك يجب تناول أطعمة ملينة بالدهون ✗





- 25- تجنب تناول المكسرات و اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك ✗
- 26- الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن ✓
- 27- من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برايك بالقوة ✗
- 28- ممارسة الرياضة يومياً يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا ✓
- 29- ليس من الضروري تناول الخضروات بشكل دوري ✗
- 30- تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد على تحقيق التوازن في طعامك ✗
- 31- الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا ✓
- 32- الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية ✗
- 33- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب ✓
- 34- يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم ✓
- 35- تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغذية والمشبعة معاً ✓

إفتر الإجابة الصحيحة

السؤال الثاني

- 1- لكي تبقى في صحة جيدة تحتاج أن تمارس الرياضة لمدة
أ- 6 ساعات
ب- 3 ساعات
ج- ساعة
- 2- نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة
أ- مرتفعة
ب- منخفضة
ج- كل ما سبق
- 3- تتحول الكربوهيدرات الى وذلك اثناء عملية الهضم.
أ- غازات
ب- ملح طعام
ج- سكر جلوكوز
- 4- يعتبر البطاطس و الأرز من
أ- النشويات
ب- الفيتامينات
ج- السكريات
- 5- تناول الوجبات يسبب شعوراً بالسعادة
أ- المشوية
ب- المسلوقة
ج- السريعة
- 6- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على
أ- الحبوب
ب- الخضروات
ج- كل ما سبق
- 7- ليست من الأغذية الصحية .
أ- النشويات
ب- الفيتامينات
ج- الدهون
- 8- يتواجد في اللحوم الحمراء ويعتبر عنصراً مهماً للدم
أ- الكالسيوم
ب- الحديد
ج- الفيتامينات
- 9- يحتوي على الأرز و الطماطم والبصل والمكرونة والبقوليات.
أ- الحواوشي
ب- الكشري
ج- الملوخية
- 10- ليست من الأطعمة المناسبة للأطفال .
أ- الخضروات
ب- الفاكهة
ج- الوجبات السريعة
- 11- تحتاج أجسامنا إلى لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها





12- ذات أهمية لعملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم

ج-الألياف

ب-المشروبات الغازية

أ-الأطعمة المقلية

13- للحفاظ على صحة عظامنا و أسناننا نحتاج ل

ج-الكالسيوم

ب-الفوسفات

أ-الصوديوم

14- الوجبات تحتوي علي قدر كبير من السكر والدهون.

ج-المشوية

ب-المسلوقة

أ-غير الصحية

15- يتم تناول الوجبات عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

ج-الخفيفة

ب-الدهنية

أ-المقلية

16- من الوجبات الخفيفة الصحية

ج- الذرة المشوية

ب- المشروبات الغازية

أ- البطاطس المقلية

17- شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد على طرد

ج-الكالسيوم

ب-السموم

أ-الفيتامينات

18- هي عملية تبادل الأراء والحجج

ج-المنافشة

ب-الصراع

أ-النزاع

19- تعتبر اللحوم والأسماك من

ج-الأملاح

ب-البروتينات

أ-الكربوهيدرات

20- يشكل الماء نسبة % من جسم الإنسان.

ج-70

ب-60

أ-50

21- يمكن إضافة القليل من لرفع القيمة الغذائية للطعام.

ج-الدهن

ب-ملح الطعام

أ-اللحم المفروم

22- يوجد فيتامين في البيض والسمك ويساعد علي تقوية النظر.

ج-دي

ب-سي

أ-إيه

23- غني بالألياف والمعادن.

ج-الذرة المشوي

ب-السمك

أ-المشروبات الغازية

24- يجب ان يحتوي النظام الغذائي للأطفال على

ج-المشروبات الغازية

ب-الخضروات

أ-الدهون المشبعة

25- تساعد على امتصاص الفيتامينات.

ج-الدهون

ب-الألياف

أ-البروتينات

