

الصف
الرابع
الابتدائي
٢٠٢٤

مراجعة + بنك أسئلة

التميز

أ/ محمود سعيد



مراجعة المتميز

المهارات المهنية

علي مقررات فبراير

اعدادو

أ/ محمود سعيد



نسخة
مجانية

ملحق الإجابات
بالداخل



El.Motamez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code
أو من خلال صفحة "التميز - أ/ محمود سعيد".
يرجى مراعاة حقوق النشر.

www.motamez.com



وجبة غذائية متوازنة

الموضوع الأول

تحقيق التوازن في طعامك اليومي عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة **متوازنة**

"الوجبات الغذائية المتوازنة" هي الوجبات التي تتضمن مجموعة متنوعة من اصناف الطعام وبكميات معينة ينطبق ذلك علي :

الوجبات الخفيفة

الوجبات التي نتناولها عندما نشعر بالجوع بين الوجبات.

الوجبات الغذائية الثلاثة

الوجبات الأساسية الصحية (الفطار ، الغداء ، العشاء) .

مكونات الوجبة الغذائية الصحية

يجب أن تتضمن كل وجبة من وجباتك الغذائية ما يلي :



• **الخضروات والفاكهة** حيث تعد جزءاً مهماً من نظامك الغذائي .

• **الحبوب الكاملة** هامة جداً لنظامك الغذائي وموجودة في الخبز الأسمر

(القمح الكامل) والبرغل والأرز البني ، والحمص .

نصائح غذائية للحفاظ علي صحتك

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة .
- تناول كميات **أقل** من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والساكر .
- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع .
- تناول اللحوم الخالية من الدهون .
- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .
- اشرب الماء النظيف .
- مارس الرياضة البدنية يومياً .
- لا تُضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح .

لاحظ

• ممارسة الأنشطة البدنية لها أهمية كبيرة للصحة العامة لذلك من الهام جدا ممارسة الأنشطة الرياضية لمدة **ساعة واحدة** يوميا .

• يجب شرب **٨ اكواب** على الاقل من الماء النظيف يوميا لطرد السموم من الجسم .

• التخطيط المسبق لوجباتنا الغذائية يساعدنا علي الحصول علي

نمط غذائي صحي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة.

• **الهرم غذائي** يحتوي علي أصناف الطعام التي يحتاج جسمك

منها بكميات كبيرة في اسفل الهرم والانواع التي يحتاج جسمك الي

كميات اقل منها في أعلاه .





العناصر الغذائية

الموضوع الثاني

أنواع العناصر الغذائية

الماء الدهون الأملاح المعدنية الفيتامينات الألياف البروتينات الكربوهيدرات

1 - الكربوهيدرات :

أهميتها

يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .

تشمل :

النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .
السكريات : تتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل .



2 - البروتينات :

أهميتها :

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها .

الأطعمة التي تحتوي علي كميات كبيرة من البروتينات :
اللحوم ، الأسماك ، منتجات الالبان ، البيض ، المكسرات ، البقوليات



3 - الألياف :

أهميتها :

- تعتبر الألياف مهمة لعملية الهضم .
- تساعد على ضبط مستويات السكر .

توجد في :
الحبوب الكاملة - البقوليات - الخضروات - الفواكه



4 - الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض و من أمثلتها:

فيتامين C

يمكن الحصول عليه من : بعض الخضروات مثل اللفت والفلفل الالوان والكرنب
فوائده : يساهم في تعزيز مناعة الجسم علي محاربة الأمراض .

فيتامين A

يمكن الحصول عليه من : البيض و السمك
فوائده : يساعد علي تقوية النظر .

5 - الأملاح المعدنية : من أمثلتها :

الحديد

يمكن الحصول عليه من : اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات .
فوائده : يعتبر عنصراً مهماً للدم .

الكالسيوم

يمكن الحصول عليه من : اللبن والخضروات الخضراء
فوائده : نحتاج الكالسيوم للمحافظة علي صحة العظام والأسنان .



6 - الدهون : أهميتها : من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

يمكن الحصول علي دهون صحية من :

المكسرات البذور الزيتون الأسماك الأفوكادو الفاصوليا

يمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في : اللحوم و منتجات الألبان .



7 - الماء :

فوائد الماء : يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات .



- إن كل ما نأكله ونشربه تقريباً يحتوي على الماء، .
- الماء عنصر مهم جداً، فهو يشكل حوالي 60 % من وزن أجسامنا .

منتجات الالبان

- تعتبر منتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمة جداً ، لأنها تحتوي علي **الكثير من العناصر الغذائية**.
- يصنع من الألبان العديد من المنتجات مثل :الزبدة ، السمن النباتي ، الزبادي ، الأجبان .
- تساهم منتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان في توفير العديد من العناصر الغذائية الأساسية **ومنها :** البروتين والكالسيوم وفيتامين D وفيتامين A وفيتامين B12 والفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- لمن يعاني من مشاكل في **هضم الألبان يمكنه** استبدالها بالأسمك والمكسرات والبقوليات التي تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات .



نظام غذائي صحي

الموضوع الثالث

قبل ان نتناول الطعام علينا التركيز علي الأطعمة التي تحتوي علي قدر كبير من العناصر الغذائية التي تساعد الجسم علي الاستمرار في النمو وأن نتجنب الطعام الغير صحي .

الطعام الصحي : يحتوي علي كمية كبيرة من المعادن ، **من أمثلته :** الخضروات داكنة اللون والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .



الطعام غير الصحي : يحتوي علي كميات من **الملح والدهون و السكر ، من أمثلته :** الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والصناعية .

النظام الغذائي للأطفال : يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال **علي :** الخضروات - الفواكه - الحبوب الكاملة - البروتينات - العديد من العناصر الغذائية - من الممكن تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن **بكميات قليلة .**

أمثلة علي أطعمة و وجبات صحية شائعة غنية بالعناصر الغذائية :

المحاشي	الملوخية	الكشري
يتوفر فيها العديد من العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل : الكوسا - يمكن إضافة القليل من اللحم المفروم لرفع قيمة الوجبة الغذائية .	يمكننا صنع طبق الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء - يتميز هذا الطبق بأنه مغذي ومشبع .	يحتوي علي الأرز والمكرونه وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات إضافة الي الطماطم والبصل " الخضروات " .

كيف يمكننا أن نجعل أطباقنا صحية أكثر ؟

ج - يمكن ذلك من خلال القيام ببعض التغييرات مثال : اعداد طبق بليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر ، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذاً وصحياً أكثر .





الطعام غير الصحي

الموضوع الرابع

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي الوجبات السريعة لتناولها بين الوجبات مثل :

الحلوى

الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة - عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

المشروبات الغازية

البطاطس المقلية

الدجاج المقلي

ولكنها ليست صحية بسبب :



الوجبات السريعة

تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .

غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .

لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .

تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضره لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات مثل :

الذرة المشوية

غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

الترمس

يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل الببيلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للأراء والحجج .

الأمر الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو آراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتى وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الآخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفضاظة .





بنك أسئلة التمرين علي مقررات شهر فبراير

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

السؤال الأول

- ١ يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي
 (أ) الخضروات (ب) الحبوب (ج) أ ، ب معًا (د) الفيتامينات
- ٢ تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز
 (أ) النشويات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) الأتعمة الدهنية
- ٣ كل مما يلي من الأغذية الصحية ماعدا
 (أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) الأتعمة الدهنية (د) الفيتامينات
- ٤ تناول الوجبات يسبب الشعور بالسعادة .
 (أ) المشوية (ب) الصحية (ج) السريعة (د) الفيتامينات
- ٥ يعتبر الأرز والبطاطس من
 (أ) السكريات (ب) النشويات (ج) الفيتامينات (د) الأتعمة الدهنية
- ٦ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل
 (أ) البطاطس المقلية (ب) المشروبات الغازية (ج) الذرة المشوية (د) الكاربوهيدرات
- ٧ يوجد في اللحوم الحمراء ويعتبر عنصراً مهماً للدم .
 (أ) الحديد (ب) الكالسيوم (ج) الكاربوهيدرات (د) الفيتامينات
- ٨ كل مما يأتي من الأتعمة المناسبة للأطفال ماعدا
 (أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) الوجبات السريعة (د) الفيتامينات
- ٩ لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا الي
 (أ) الألياف (ب) البروتينات (ج) الفيتامينات (د) السكريات
- ١٠ تتوافر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل .
 (أ) الألياف (ب) الاملاح المعدنية (ج) السكريات (د) الفيتامينات
- ١١ مهمة لعملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم .
 (أ) الألياف (ب) الأتعمة المقلية (ج) المشروبات الغازية (د) الكاربوهيدرات



- ١٢ يحتاج الي للحفاظ علي صحة العظام والأسنان
 أ الكالسيوم ب الحديد ج الصوديوم د المشوية
- ١٣ من أمثلة الأطعمة الوجبات التي تحتوي علي قدر كبير من السكر والدهون .
 أ المسلوقة ب غير الصحية ج المشوية د المشوية
- ١٤ الوجبات يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات .
 أ الدهنية ب الغذائية ج الخفيفة د الخفيفة
- ١٥ يحتوي الكشري علي الأرز و..... والطماطم والبصل .
 أ المكرونة ب البقوليات ج أ ، ب معاً د أ ، ب معاً
- ١٦ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة يومياً
 أ ساعة ب ساعتين ج 3 ساعات د 3 ساعات
- ١٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة
 أ مرتفعة ب كثيفة ج منخفضة د منخفضة
- ١٨ تتحول الكربوهيدرات الي سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية
 أ الهضم ب النوم ج التنفس د التنفس
- ١٩ تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من
 أ الفيتامينات ب المعادن ج الملح د الملح
- ٢٠ شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد علي طرد من الجسم
 أ الفيتامينات ب البروتينات ج السموم د السموم
- ٢١ عملية تبادل الآراء والحجج .
 أ الصراع ب المناقشة ج المقاطعة د المقاطعة
- ٢٢ يشكل الماء تقريباً % من اجسامنا .
 أ 40 ب 50 ج 60 د 60
- ٢٣ من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات
 أ الخضروات ب المكسرات ج الفاكهة د الفاكهة
- ٢٤ تعتبر اللحوم والأسماك من
 أ الكربوهيدرات ب البروتينات ج الأملح المعدنية د الأملح المعدنية
- ٢٥ الوجبات تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون .
 أ المشوية ب المسلوقة ج السريعة د السريعة



- يمكن إضافة القليل من لرفع القيمة الغذائية للطعام " المحشي " .
- ٢٦ أ) الدهون ب) الملح ج) اللحم المفروم د) المقلية
- من العادات الغذائية السلبية تناول كميات كبيرة من الأطعمة
- ٢٧ أ) المشوية ب) المسلوقة ج) المقلية د) المقليّة
- من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة علي صحة العظام والأسنان
- ٢٨ أ) الكالسيوم ب) الحديد ج) الفسفور د) الفيتامين
- فيتامين يوجد في البيض والسّمك ويساعد علي تقوية النظر .
- ٢٩ أ) d ب) c ج) a د) a
- يساعد الجسم في التخلص من السموم .
- ٣٠ أ) العصير ب) الماء ج) البروتين د) الأضمة
- الأضمة تحتوي علي كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن .
- ٣١ أ) المقلية ب) الفاسدة ج) الصحية د) البروتينات
- تساعد علي امتصاص الفيتامينات .
- ٣٢ أ) الألياف ب) الدهون ج) البروتينات د) الخضروات
- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال علي
- ٣٣ أ) المشروبات الغازية ب) الدهون ج) الخضروات د) البطاطس المقلية
- كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا
- ٣٤ أ) الترمس ب) البلية ج) البطاطس المقلية د) يحتوي الترمس علي نسبة عالية من
- ٣٥ أ) البروتين ب) الدهون ج) الاملاح د) الذرة المشوية غنية بالألياف و
- ٣٦ أ) المعادن ب) الكالسيوم ج) البوتاسيوم د) المعادن

ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

السؤال الثاني

- ١ ممارسة الرياضة يومياً يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا . ()
- ٢ الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية . ()
- ٣ للحفاظ علي صحتك يجب تناول أضمة مليئة بالدهون . ()



- () ٤ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية .
- () ٥ ليكون يومك صحياً يفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة .
- () ٦ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية .
- () ٧ تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية .
- () ٨ تناول المشروبات الغازية باستمرار مفيد جداً لصحة الأطفال .
- () ٩ يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها .
- () ١٠ يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية .
- () ١١ يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض .
- () ١٢ يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ علي صحتنا .
- () ١٣ يساعد الماء الجسم علي التخلص من السموم .
- () ١٤ تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك علي دهون ضارة .
- () ١٥ يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها .
- () ١٦ تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة .
- () ١٧ يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون .
- () ١٨ ليس من الضروري تناول الخضروات بشكل دوري .
- () ١٩ من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون .
- () ٢٠ من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والاطعمة المقلية بالزيت .
- () ٢١ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون .
- () ٢٢ تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد علي تحقيق الوزن في طعامك .
- () ٢٣ من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة .
- () ٢٤ للألياف أهمية كبرى في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم .
- () ٢٥ البلبلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية .
- () ٢٦ يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية .
- () ٢٧ يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون .
- () ٢٨ الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية .



- () ٣٩ تتميز الملوخية بأنها من الوجبات الغذائية والمشبعة معاً .
- () ٣٠ الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .
- () ٣١ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .
- () ٣٢ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية .
- () ٣٣ يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي المشروبات المفيدة .
- () ٣٤ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب .
- () ٣٥ يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم .
- () ٣٦ لا يعتبر الماء عنصراً مهماً لأجسامنا .
- () ٣٧ الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها .
- () ٣٨ توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه .
- () ٣٩ نجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك .
- () ٤٠ تجنب تناول المكسرات و اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك .
- () ٤١ علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها .

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



الصف
الرابع
الابتدائي
٢٠٢٤

مراجعة + بنك أسئلة

التميز

أ / محمود سعيد



الاجابات النموذجية لبنك الاسئلة

المهارات المهنية

علي مقررات فبراير

اعدادو

أ محمود سعيد



El.Motamez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code او من خلال صفحة "التميز - أ / محمود سعيد".
يرجى مراعاة حق المؤلف

www.motamez.com



بنك أسئلة الترميز علي مقررات شهر فبراير

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

السؤال الأول

- ١ يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي
 (أ) الخضروات (ب) الحبوب (ج) أ، ب معًا (د) الفيتامينات
- ٢ تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز
 (أ) النشويات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) الأتظمة الدهنية
- ٣ كل مما يلي من الأغذية الصحية ماعدا
 (أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) الأتظمة الدهنية (د) المشوية
- ٤ تناول الوجبات يسبب الشعور بالسعادة .
 (أ) المشوية (ب) الصحية (ج) السريعة (د) الفيتامينات
- ٥ يعتبر الأرز والبطاطس من
 (أ) السكريات (ب) النشويات (ج) الفيتامينات (د) الأتظمة الدهنية
- ٦ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل
 (أ) البطاطس المقلية (ب) المشروبات الغازية (ج) الذرة المشوية (د) الكاربوهيدرات
- ٧ يوجد في اللحوم الحمراء ويعتبر عنصراً مهماً للدم .
 (أ) الحديد (ب) الكالسيوم (ج) الكاربوهيدرات (د) الفيتامينات
- ٨ كل مما يأتي من الأتظمة المناسبة للأطفال ماعدا
 (أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) الوجبات السريعة (د) الفيتامينات
- ٩ لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا الي
 (أ) الألياف (ب) البروتينات (ج) الفيتامينات (د) السكريات
- ١٠ تتوافر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل .
 (أ) الألياف (ب) الاملاح المعدنية (ج) السكريات (د) الفيتامينات
- ١١ مهمة لعملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم .
 (أ) الألياف (ب) الأتظمة المقلية (ج) المشروبات الغازية (د) الفيتامينات



- ١٢ تحتاج الي للحفاظ علي صحة العظام والأسنان
 أ الكالسيوم ب الحديد ج الصوديوم د المشوية
- ١٣ من أمثلة الأطعمة الوجبات التي تحتوي علي قدر كبير من السكر والدهون .
 أ المسلوقة ب غير الصحية ج المشوية د المشوية
- ١٤ الوجبات يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات .
 أ الدهنية ب الغذائية ج الخفيفة د المشوية
- ١٥ يحتوي الكشري علي الأرز و..... والطماطم والبصل .
 أ المكرونة ب البقوليات ج أ ، ب معاً د المشوية
- ١٦ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة يومياً
 أ ساعة ب ساعتين ج 3 ساعات د المشوية
- ١٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة
 أ مرتفعة ب كثيفة ج منخفضة د المشوية
- ١٨ تتحول الكربوهيدرات الي سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية
 أ الهضم ب النوم ج التنفس د المشوية
- ١٩ تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من
 أ الفيتامينات ب المعادن ج الملح د المشوية
- ٢٠ شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد علي طرد من الجسم
 أ الفيتامينات ب البروتينات ج السموم د المشوية
- ٢١ عملية تبادل الآراء والحجج .
 أ الصراع ب المناقشة ج المقاطعة د المشوية
- ٢٢ يشكل الماء تقريباً % من اجسامنا .
 أ 40 ب 50 ج 60 د المشوية
- ٢٣ من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات
 أ الخضروات ب المكسرات ج الفاكهة د المشوية
- ٢٤ تعتبر اللحوم والأسماك من
 أ الكربوهيدرات ب البروتينات ج الأملاح المعدنية د المشوية
- ٢٥ الوجبات تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون .
 أ المشوية ب المسلوقة ج السريعة د المشوية



- يمكن إضافة القليل من لرفع القيمة الغذائية للطعام " المحشي " .
- ٢٦ أ) الدهون ب) الملح ج) اللحم المفروم د) المشوية
- من العادات الغذائية السلبية تناول كميات كبيرة من الأطعمة
- ٢٧ أ) المشوية ب) المسلوقة ج) المقلية د) البروتينات
- من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة علي صحة العظام والأسنان
- ٢٨ أ) الكالسيوم ب) الحديد ج) الفسفور د) البروتينات
- فيتامين يوجد في البيض والسّمك ويساعد علي تقوية النظر .
- ٢٩ أ) d ب) c ج) a د) البروتينات
- يساعد الجسم في التخلص من السموم .
- ٣٠ أ) العصير ب) الماء ج) البروتين د) المشوية
- الأطعمة تحتوي علي كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن .
- ٣١ أ) المقلية ب) الفاسدة ج) الصحية د) البروتينات
- تساعد علي امتصاص الفيتامينات .
- ٣٢ أ) الألياف ب) الدهون ج) البروتينات د) المشروبات الغازية
- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال علي
- ٣٣ أ) المشروبات الغازية ب) الدهون ج) الخضروات د) الترمس
- كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا
- ٣٤ أ) الترمس ب) البلية ج) البطاطس المقلية د) الاملاح
- يحتوي الترمس علي نسبة عالية من
- ٣٥ أ) البروتين ب) الدهون ج) الاملاح د) البوتاسيوم
- الذرة المشوية غنية بالألياف و
- ٣٦ أ) المعادن ب) الكالسيوم ج) البوتاسيوم د) البروتينات

ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

السؤال الثاني

- ١ ممارسة الرياضة يومياً يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا .
- ٢ الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية .
- ٣ للحفاظ علي صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون .



- ٤ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية .
- ٥ ليكون يومك صحياً يفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة .
- ٦ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية .
- ٧ تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية .
- ٨ تناول المشروبات الغازية باستمرار مفيد جداً لصحة الأطفال .
- ٩ يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها .
- ١٠ يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية .
- ١١ يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض .
- ١٢ يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ علي صحتنا .
- ١٣ يساعد الماء الجسم علي التخلص من السموم .
- ١٤ تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك علي دهون ضارة .
- ١٥ يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها .
- ١٦ تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة .
- ١٧ يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون .
- ١٨ ليس من الضروري تناول الخضروات بشكل دوري .
- ١٩ من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون .
- ٢٠ من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والاطعمة المقلية بالزيت .
- ٢١ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون .
- ٢٢ تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد علي تحقيق الوزن في طعامك .
- ٢٣ من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة .
- ٢٤ للألياف أهمية كبري في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم .
- ٢٥ البلبلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية .
- ٢٦ يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية .
- ٢٧ يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون .
- ٢٨ الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية .





تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغذية والمشبعة معاً .

٣٩



الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .

٣٠



الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .

٣١



لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية .

٣٢



يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي المشروبات المفيدة .

٣٣



تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب .

٣٤



يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم .

٣٥



لا يعتبر الماء عنصراً مهماً لأجسامنا .

٣٦



الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها .

٣٧



توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه .

٣٨



نجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك .

٣٩



تجنب تناول المكسرات و اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك .

٤٠



علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها .

٤١

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

