

الصف
الخامس
الابتدائي
٢٠٢٤

مراجعة + بنك أسئلة

التميز

أ/ محمود سعيد



مراجعة المتميز

المهارات المهنية

علي مقررات فبراير

اعداد

أ/ محمود سعيد

5
الصف
الخامس

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 حق

www.motamez.com



بدائل اللحوم

الموضوع الأول



- يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .

أولاً : البروتينات النباتية

الخضروات الورقية الخضراء

- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- تنظم عمل الجهاز الهضمي .
- تعمل علي الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .
- تساعد علي الاسترخاء .

الفواكه والخضروات

- هي مصادر ممتازة للألياف .
- تساعد في عملية الهضم .
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

ثانياً : البروتينات الحيوانية يتناولها الكثير من الناس المنتجات الحيوانية **بسبب مذاقها المفضل ، البروتينات التي تحتوي عليها ، من أمثلتها :**

منتجات الألبان

البيض

المأكولات البحرية

اللحوم

أضرار المنتجات الحيوانية

- تحتوي علي دهون غير صحية .
- قد يتسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .
- يمكن أن يكون لها آثار طويلة المدى .

البدائل النباتية

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين
- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .



2 - الحبوب :

- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
- تحتوي علي فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة .

1 - البقول :

- أفضل مصدر للبروتين النباتي .
- توفر دهونا صحية و مضادات الأكسدة .
- أهمية مضادات الأكسدة : تساعد في **تقليل الالتهابات** .

3 - الخضروات :

- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين .
- توفر الفيتامينات والمعادن والألياف .

4- المكسرات : مصدر جيد للبروتين، وتشمل :

- الفيتامينات - الاملاح المعدنية - الدهون الصحية -
- الالياف - مضادات الاكسدة .

الأشخاص النباتيون : هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية **وينقسموا الي :**

النباتيين الصرف

أشخاص لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني .

النباتيين المتوازنين

أشخاص لا يأكلون اللحوم ولكنهم قد يأكلون البيض ومنتجات الالبان والعسل .





الوجبات السريعة

لماذا يقبل الكثيرون علي تناول الوجبات السريعة ؟ تجذب إعلانات الوجبات السريعة علي شاشات التلفزيون ومن خلال شبكة الانترنت الكثيرين للأقبال علي تناول الوجبات السريعة حيث يبدو الطعام في الإعلانات رائعاً وشهياً

أضرار الوجبات السريعة



- تحتوي علي نسبة عالية من السكريات والدهون ، مما يجعل طعمها شهياً ولذيذاً .
- تحتوي علي الكثير من السعرات الحرارية حيث تحتوي الوجبة الواحدة علي اجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة ولن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم .
- تسبب ضرراً ناتجاً عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر ومع مرور الوقت ممكن ان يزيد الضرر .
- الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن " غالية الثمن " .

السعرات الحرارية : هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .

الطعام المفيد لصحتك



- فكر في الأطعمة الصحية التي من الممكن ان تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة .
- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر .
- من الأفضل أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .

أمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية :

1- تناول وجبات غذائية تحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة:

- اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتك ويسبب لك السمنة.
- تسبب بالضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى .

2- تناول الأطعمة المقلية

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية على الدوام بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، مما قد يسبب السمنة .

3- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

- يؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم، مما يتسبب بفقر الدم (الأنيميا) .

4- شرب المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات. فشرّب هذه المشروبات بانتظام، قد يؤدي إلى :

- السمنة وفقدان الكالسيوم مما يسبب هشاشة العظام - أمراض القلب، و زيادة فرص الإصابة بداء السكري.
- شرب كميات كبيرة منها قد يتسبب أيضا بتسوس الأسنان .





المقصف المدرسي

الموضوع الثالث

وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جداً، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

طاقم المقصف المدرسي



- يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- يتأكدوا من عرض الطعام بشكل ملفت للنظر **عن طريق** :

- استخدام لافتات صحية وعرض صور للطعام لتوضيح مكوناته.

- تقديم الطعام في أطباق ملونة تُغلف بطريقة تجذب الانتباه .

إضافة كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح ولفت انتباه التلاميذ

-يرتب الرفوف ويرصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ .

- يعرض مكونات الطعام **مثل** الطماطم الطازجة والبقدونس بشكل يوفر الرغبة في تناولها

لاحظ : عرض الطعام بشكل سليم وجذاب ، يتطلب بعض التفكير الإبداعي .

تخزين الطعام داخل المقصف المدرسي

للحفاظ علي الطعام يجب علينا :

- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم .
 - حمايته من الملوثات والجراثيم
 - الاحتفاظ به في درجة حرارة مناسبة حتى يبقى آمن للأكل .
- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص به من المعاملة والعرض، سواء أكان ساخناً، أم بارداً، أم مغلفاً، أم غير مغلف، أم مطبوخاً، أم يقدم نيئاً **عن طريق** :

- استخدام أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- حفظ الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيدي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية .





الشراب الطبيعي والصناعي

الموضوع الرابع

مشروبات الفاكهة المختلفة يمكن أن تكون العصائر الطبيعية أو صناعية .



العصائر الصناعية

مصنوعة من مادة ملونة صحية ، ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .

العصائر الطبيعية

مصنوعة من عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر .



أنواع المشروبات

أولاً : الشراب الطبيعي (الطازج)

- معصور من الفاكهة الطبيعية
- يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .
- يمتلك مذاق الفاكهة الطازج .

ثانياً : الشراب الطبيعي (المعب)

- يصنع من : عصير البرتقال و السكر والماء والمواد الحافظة .
- لونه مشابه للون عصير الفاكهة الطبيعي الطازج .
 - لا يحتوي علي اجزاء من الفاكهة .
 - مذاقه مشابه لمذاق عصير الفاكهة الطبيعي ولكنه ليس طازجاً .

ثالثاً : الشراب الصناعي

- سائل صاف و فاتح اللون ، ومذاقه سكري جداً .
- له نكهة الفاكهة ، لكن رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .
- لا يحتوي علي عصير فاكهة طبيعي ، بل علي ماء و سكر و لون صناعي ونكهة صناعية و مواد حافظة .

الشراب الصناعي من المعمل الي الزجاجة :

- 1 - تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .
- 2 - تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .
- 3 - تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .
- 4 - تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي .
- 5 - تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. وتعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي .
- 6 - تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

الشراب الطبيعي من المزرعة الي الزجاجة

- 1 - تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .
- 2 - تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .
- 3 - تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .
- 4 - تعصر بعض الفاكهة مباشرة الي عصير .

لا حظ :

يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .





بنك أسئلة التميز علي مقررات شهر فبراير

تشمل أسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

اختر الإجابة الصحيحة

السؤال الأول

- ١ يمكن لبعض أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم
 أ الخضراوات الورقية ب اللحوم ج الدهون د العصير
- ٢ فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا .
 أ الطبيعي المعب ب الطازج ج الصناعي المعب
- ٣ يمكن أن تسبب العديد من المخاطر منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة
 أ الدهون الصحية ب الدهون غير الصحية ج النباتات
- ٤ يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة عند تخزينه في مقصف المدرسة
 أ عاليه ب منخفضه ج مناسبة
- ٥ توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
 أ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية ج البدائل الصناعية
- ٦ التفكير يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
 أ الابداعي ب العميق ج الناقد
- ٧ تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
 أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب
- ٨ يتم وضع صورة لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف
 أ الشهادة الصحية ب البطاقة الشخصية ج شهادة التخرج
- ٩ هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
 أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج الغير نباتي
- ١٠ تحتوي على دهون غير صحية
 أ اللحوم ب البقوليات ج الخضروات
- ١١ المشروبات الغازية و البطاطس المقلية من أمثلة
 أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة ج الوجبة الصحية
- ١٢ شرب بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالانيميا .
 أ الشاي ب الماء ج العصير



- ١٣ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في لأجسامنا .
 (أ) فائدة (ب) احتياج (ج) ضرر
- ١٤ تقوم بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي
 (أ) المصانع (ب) النوادي (ج) المستشفيات
- ١٥ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة من الطاقة والدهون والسكر والملح.
 (أ) منخفضة (ب) مرتفعة (ج) لا شيء مما سبق
- ١٦ أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للأكسدة.
 (أ) البقوليات (ب) الخضروات (ج) الحبوب
- ١٧ يسبب شرب كميات كبيرة من في تسوس الاسنان
 (أ) المشروبات الغازية (ب) العصير الطبيعي (ج) الماء
- ١٨ من أمثلة البروتين اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
 (أ) النباتي (ب) الحيواني (ج) أ، ب معاً
- ١٩ تحتوى على نسبة منخفضة من البروتين
 (أ) البقوليات (ب) الخضراوات (ج) الحبوب
- ٢٠ تساعد في عملية الهضم
 (أ) الفواكه والخضروات (ب) البروتينات (ج) الدهون
- ٢١ يحتاج التلاميذ إلى لتعزيز تفكيرهم ويدعم حركتهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.
 (أ) غذاء صحي (ب) ملابس (ج) ادوات
- ٢٢ هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
 (أ) مضادات الأكسدة (ب) الدهون (ج) اللحوم
- ٢٣ يجب على ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه
 (أ) الطلاب (ب) الزوار (ج) العاملين بالمقصف
- ٢٤ تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح .
 (أ) الوجبة السريعة (ب) الوجبة الخفيفة (ج) الوجبة الصحية
- ٢٥ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف
 (أ) استخدام اطباق ملونة (ب) البيع بسعر مرتفع (ج) إخفاء الطعام
- ٢٦ تناول بكميات كبيرة قد يسبب السمّة .
 (أ) الأطعمة المقلية (ب) الأطعمة المسلوقة (ج) الأطعمة المشوية
- ٢٧ لابد من استخدام لحماية الطعام
 (أ) ورق الطباعة (ب) ورق المجلات (ج) اكياس التغليف



- ٢٨ كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ماعدا
- أ الفاكهه ب الدجاج المقلى ج البرجر المقلى
- ٢٩ العصير لا يحتوي على فاكهه أو زهور طبيعية
- أ الطبيعي الطازج ب الصناعي ج الطبيعي المعب
- ٣٠ يمكننا استخدام لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيداً .
- أ ورق وأكياس تغليف ب أوعية حفظ ج أ ، ب معاً
- ٣١ عند تخزين الطعام يجب تخصيص للأطعمة الساخنة واخرى للأطعمة الباردة .
- أ أكياس ب عبوات ج صناديق
- ٣٢ من أنواع العصائر
- أ العصائر الطبيعية ب العصائر الصناعية ج أ ، ب معاً
- ٣٣ يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها
- أ اللحوم ب الخضروات ج الفواكه
- ٣٤ تحتوي..... على نسبة منخفضة من البروتين.
- أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب
- ٣٥ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات من الطاقة
- أ الشهرية ب اليومية ج الأسبوعية
- ٣٦ الباذنجان من مصادر البروتينات
- أ النباتية ب الحيوانية ج الدهنية
- ٣٧ البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين من البروتين الحيواني
- أ اعلى ب اقل ج لا شيء مما سبق
- ٣٨ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة
- أ الساخنة والباردة ب المطبوخة والنيئة ج أ ، ب معاً
- ٣٩ يتم حفظ الأطعمة داخل اوعية حفظ مخصصة لها
- أ غير المعبأة ب المعبأة ج كلاهما
- ٤٠مصنوع من مزج الفاكهه أو عصير الفاكهه المركز أو خلاصة الزهور والسكر
- أ العصائر الطبيعية ب العصائر الصناعية ج أ ، ب معاً
- ٤١ بعض الأشخاص يفضلون البدائل عوضاً عن البروتينات الحيوانية.
- أ النباتية ب الدهنية ج الصناعية
- ٤٢ الشراب المعصور مباشرة من الفاكهه هو الشراب
- أ الطبيعي المعب ب الطبيعي الطازج ج الصناعي



- هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء. (أ) الدهون
- (أ) السعرات الحرارية (ب) الفيتامينات
-هو شخص لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل. (أ) النباتي الصرف
- (أ) غير نباتي (ب) النباتي المتوازن
- تعتبر من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة (أ) الجودة
- (أ) الإعلانات (ب) السعر

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية

السؤال الثاني

- () ١ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- () ٢ الشراب الصناعي يحتوي على الوان ونكهات صناعيه.
- () ٣ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي .
- () ٤ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة .
- () ٥ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى.
- () ٦ العصير الطبيعي مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة .
- () ٧ المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين.
- () ٨ العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة.
- () ٩ الافراط في تناول الفاكهة يسبب امراض القلب.
- () ١٠ استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي .
- () ١١ تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ.
- () ١٢ عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي .
- () ١٣ الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة عالية من السعرات الحرارية .
- () ١٤ الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل.
- () ١٥ شرب الشاي بعد الاكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم .
- () ١٦ لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام.
- () ١٧ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام .
- () ١٨ يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة .
- () ١٩ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة .
- () ٢٠ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه .
- () ٢١ الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان.



- () ٢٢ يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة .
- () ٢٣ تحتوى الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة .
- () ٢٤ تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لأجسامنا .
- () ٢٥ الوجبة الغذائية الصحية لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي .
- () ٢٦ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف .
- () ٢٧ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن .
- () ٢٨ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ .
- () ٢٩ الأطعمة المقلية تحتوى علي طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة .
- () ٣٠ ليس من الضروري تغليف الطعام الغير معبأ .
- () ٣١ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية .
- () ٣٢ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها .
- () ٣٣ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية .
- () ٣٤ يجب تخزين كل أنواع السلع بنفس الشكل والطريقة .
- () ٣٥ توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف .
- () ٣٦ درجه الحرارة من الاشياء التي تؤثر في سلامه الطعام .
- () ٣٧ تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية .
- () ٣٨ لا يحتوي العصير الطبيعي الطازج على أجزاء من الفاكهة الطبيعية .
- () ٣٩ تحتوى البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين .
- () ٤٠ الشراب الطبيعي المعبأ مذاقه ك مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجاً .
- () ٤١ المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية .
- () ٤٢ تقوم المصانع بمعالجة العصائر والمشروبات المركزة لتتمكن من تخزينها فترات طويلة .
- () ٤٣ الفواكه والخضراوات تعد مصدراً ممتازاً للألياف .
- () ٤٤ يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج .
- () ٤٥ الافراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة والمفرطة .
- () ٤٦ النكهات الصناعية اغلى ثمنا من العصير الطبيعي .
- () ٤٧ السرعات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .
- () ٤٨ الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيره من الدهون .
- () ٤٩ الاعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها .
- () ٥٠ حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب .
- () ٥١ يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ .



- () لضمان صحة وسلامة الطعام و العاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المقصف
- () يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين.
- () يمكن حفظ الأطعمة النيه مع الأطعمة المطهيه في نفس الوعاء .
- () وجود الشهادة الصحية للمقصف أمر غير ضروري .
- () يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر.
- () العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي.
- () تُعد النكهة الصناعية أعلى ثمنًا من العصير الطبيعي.
- () يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير طبيعي.
- () تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء.
- () تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.
- () تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
- () تساعد اللحوم على عملية الهضم.
- () كثرة تناول الدهون يسبب النحافة.
- () تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ علي صحتك .
- () شرب المشروبات الغازية بكثافة قد يسبب الإصابة بمرض السكري .
- () للحفاظ علي صحتك يفضل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون .
- () من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة .
- () شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.
- () يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحيه.
- () الإفراط في تناول المواد السكرية يؤدي الى الإصابة بالسمنة.
- () عرض الطعام بشكل جذاب ، لا يتطلب التفكير الإبداعي .
- () تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف.
- () ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .
- () العصير الصناعي رائحته و طعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي .

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



الصف
الخامس
الابتدائي
٢٠٢٤

مراجعة + بنك اسئلة

التميز

أ/ محمود سعيد

الاجابات النموذجية لبنك الاسئلة

المهارات المهنية

علي مقررات فبراير

اعداد

أ/ محمود سعيد

5

الصف
الخامس



El.Motamyez.School

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

www.motamyez.com



بنك أسئلة التميز علي مقررات شهر فبراير

تشمل أسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

اختر الاجابة الصحيحة

السؤال الأول

يمكن لبعض أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم

- ١ أ الخضراوات الورقية ب اللحم ج الدهون د العصير

العصير فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا .

- ٢ أ الطبيعي المعب ب الطازج ج الصناعي المعب د البقوليات

يمكن أن تسبب العديد من المخاطر منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة

- ٣ أ الدهون الصحية ب الدهون غير الصحية ج النباتات د البقوليات

يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة عند تخزينه في مقصف المدرسة

- ٤ أ عالية ب منخفضة ج مناسبة د البقوليات

توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

- ٥ أ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية ج البدائل الصناعية د البقوليات

التفكير يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .

- ٦ أ الإبداعي ب العميق ج الناقد د البقوليات

تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .

- ٧ أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب د البقوليات

يتم وضع صورة لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف

- ٨ أ الشهادة الصحية ب البطاقة الشخصية ج شهادة التخرج د البقوليات

..... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .

- ٩ أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج الغير نباتي د البقوليات

تحتوي على دهون غير صحية

- ١٠ أ اللحم ب البقوليات ج الخضروات د البقوليات

المشروبات الغازية و البطاطس المقلية من أمثلة

- ١١ أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة ج الوجبة الصحية د البقوليات

شرب بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالانيميا .

- ١٢ أ الشاي ب الماء ج العصير د البقوليات



١٣

تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في لأجسامنا .

Ⓐ ضرر

Ⓑ احتياج

Ⓒ فائدة

١٤

تقوم بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي

Ⓐ المصانع

Ⓑ النوادي

Ⓒ المستشفيات

١٥

يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة من الطاقة والدهون والسكر والملح.

Ⓐ منخفضة

Ⓑ مرتفعة

Ⓒ لا شيء مما سبق

١٦

أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للأكسدة.

Ⓐ البقوليات

Ⓑ الخضروات

Ⓒ الحبوب

١٧

يسبب شرب كميات كبيرة من في تسوس الاسنان

Ⓐ المشروبات الغازية

Ⓑ العصير الطبيعي

Ⓒ الماء

١٨

من أمثلة البروتين للحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

Ⓐ النباتيⒷ الحيواني

Ⓒ أ، ب معاً

١٩

تحتوى على نسبة منخفضة من البروتين

Ⓐ البقولياتⒷ الخضراوات

Ⓒ الحبوب

٢٠

تساعد في عملية الهضم

Ⓐ الفواكه والخضروات

Ⓑ البروتينات

Ⓒ الدهون

٢١

يحتاج التلاميذ إلى ليعزز تفكيرهم ويدعم حركتهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.

Ⓐ غذاء صحي

Ⓑ ملابس

Ⓒ ادوات

٢٢

.....هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

Ⓐ مضادات الأكسدة

Ⓑ الدهون

Ⓒ اللحوم

٢٣

يجب على ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه

Ⓐ الطلاب

Ⓑ العاملین بالمقصف

Ⓒ الزوار

٢٤

تحتويعلى نسبة عالية من السكريات والدهون والملح .

Ⓐ الوجبة السريعة

Ⓑ الوجبة الخفيفة

Ⓒ الوجبة الصحية

٢٥

من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف

Ⓐ استخدام اطباق ملونة

Ⓑ البيع بسعر مرتفع

Ⓒ إخفاء الطعام

٢٦

تناول بكميات كبيرة قد يسبب السمنة .

Ⓐ الأطعمة المقلية

Ⓑ الأطعمة المسلوقة

Ⓒ الأطعمة المشوية

٢٧

لا بد من استخدام لحماية الطعام

Ⓐ ورق الطباعة

Ⓑ ورق المجلات

Ⓒ اكياس التغليف



- ٣٨ كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا
 الفاكهة (أ) الدجاج المقل (ب) البرجر المقل (ج)
- ٣٩ العصير لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية
 الطبيعي الطازج (أ) الصناعي (ب) الطبيعي المعب (ج)
- ٤٠ يمكننا استخدام لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيداً.
 ورق وأكياس تغليف (أ) أوعية حفظ (ب) أ، ب معاً (ج)
- ٤١ عند تخزين الطعام يجب تخصيص للأطعمة الساخنة واخرى للأطعمة الباردة.
 أكياس (أ) عبوات (ب) صناديق (ج)
- ٤٢ من أنواع العصائر
 العصائر الطبيعية (أ) العصائر الصناعية (ب) أ، ب معاً (ج)
- ٤٣ يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها
 اللحوم (أ) الخضروات (ب) الفواكه (ج)
- ٤٤ تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.
 البقوليات (أ) الخضروات (ب) الحبوب (ج)
- ٤٥ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات من الطاقة
 الشهرية (أ) اليومية (ب) الأسبوعية (ج)
- ٤٦ الباذنجان من مصادر البروتينات
 النباتية (أ) الحيوانية (ب) الدهنية (ج)
- ٤٧ البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين من البروتين الحيواني
 اعلى (أ) اقل (ب) لا شيء مما سبق (ج)
- ٤٨ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة
 الساخنة والباردة (أ) المطبوخة والنئة (ب) أ، ب معاً (ج)
- ٤٩ يتم حفظ الأطعمة داخل اوعية حفظ مخصصة لها
 غير المعبأة (أ) المعبأة (ب) كلاهما (ج)
- ٥٠مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر
 العصائر الطبيعية (أ) العصائر الصناعية (ب) أ، ب معاً (ج)
- ٥١ بعض الأشخاص يفضلون البدائل عوضاً عن البروتينات الحيوانية.
 النباتية (أ) الدهنية (ب) الصناعية (ج)
- ٥٢ الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب
 الطبيعي المعب (أ) الطبيعي الطازج (ب) الصناعي (ج)



السعرات الحرارية

Ⓐ

الفيتامينات

Ⓑ

الدهون

Ⓒ

.....هو شخص لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

غير نباتي

Ⓐ

النباتي المتوازن

Ⓑ

النباتي الصرف

Ⓒ

تعتبر من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة

الإعلانات

Ⓐ

السعر

Ⓑ

الجودة

Ⓒ

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات التالية

السؤال الثاني

1 يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم .



2 الشراب الصناعي يحتوي على الوان ونكهات صناعيه.



3 تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي .



4 تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة .



5 الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى.



6 العصير الطبيعي مذاقه سكري جداً وله نكهة الفاكهة .



7 المكسرات من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين.



8 العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة.



9 الافراط في تناول الفاكهة يسبب امراض القلب.



10 استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي .



11 تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ.



12 عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي .



13 الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة عالية من السعرات الحرارية .



14 الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل.



15 شرب الشاي بعد الاكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم .



16 لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام.



17 المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام .



18 يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة .



19 من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة .



20 توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه .



21 الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان.



- ٢٢ يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة .
- ٢٣ تحتوى الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة.
- ٢٤ تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لأجسامنا .
- ٢٥ الوجبة الغذائية الصحية لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي.
- ٢٦ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف.
- ٢٧ تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن.
- ٢٨ تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ .
- ٢٩ الأطعمة المقلية تحتوي علي طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة .
- ٣٠ ليس من الضروري تغليف الطعام الغير معبأ .
- ٣١ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الاصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية .
- ٣٢ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها .
- ٣٣ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية.
- ٣٤ يجب تخزين كل أنواع السلع بنفس الشكل والطريقة .
- ٣٥ توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف .
- ٣٦ درجه الحرارة من الاشياء التي تؤثر في سلامه الطعام .
- ٣٧ تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.
- ٣٨ لا يحتوي العصير الطبيعي الطازج على أجزاء من الفاكهة الطبيعية .
- ٣٩ تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين.
- ٤٠ الشراب الطبيعي المعبأ مذاقه ك مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجاً .
- ٤١ المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية .
- ٤٢ تقوم المصانع بمعالجة العصائر والمشروبات المركزة لتتمكن من تخزينها فترات طويلة .
- ٤٣ الفواكه والخضراوات تعد مصدراً ممتازاً للألياف.
- ٤٤ يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج.
- ٤٥ الافراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة والمفرطة .
- ٤٦ النكهات الصناعية اغلى ثمنا من العصير الطبيعي.
- ٤٧ السرعات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .
- ٤٨ الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيره من الدهون.
- ٤٩ الاعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها.
- ٥٠ حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب.
- ٥١ يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ.



- 02 لضمان صحة وسلامة الطعام و العاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المقصف
- 03 يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين.
- 04 يمكن حفظ الأطعمة النيه مع الأطعمة المطهيه في نفس الوعاء .
- 05 وجود الشهادة الصحية للمقصف أمر غير ضروري .
- 06 يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر.
- 07 العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي.
- 08 تُعد النكهة الصناعية أعلى ثمنًا من العصير الطبيعي.
- 09 يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير طبيعي.
- ٦ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء.
- ٦ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية.
- ٦ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.
- ٧ تساعد اللحوم على عملية الهضم.
- ٧ كثرة تناول الدهون يسبب النحافة.
- ٧ تناول الكثير من الوجبات السريعة يحافظ علي صحتك .
- ٦ شرب المشروبات الغازية بكثافة قد يسبب الإصابة بمرض السكري .
- ٧ للحفاظ علي صحتك يفضل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون .
- ٨ من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة .
- ٦ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.
- ٧ يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحيه.
- ٧ الإفراط في تناول المواد السكرية يؤدي الى الإصابة بالسمنة.
- ٧ عرض الطعام بشكل جذاب ، لا يتطلب التفكير الإبداعي .
- ٧ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف.
- ٧ ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .
- ٧٠ العصير الصناعي رائحته و طعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي .

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

