

برعاية معالي وزير التربية و التعليم و التعليم الفني

**السيد الأستاذ/ محمد أحمد عبد اللطيف**

وتوجيهات مساعد الوزير لشئون المناهج التعليمية

المشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج

**أ.د/ أكرم حسن محمد**

الوجبات المنزلية

**مادة المهارات المهنية**

للسف الرابع الابتدائي

**لجنة الإعداد**

م/ عماد محمد محمد عبد الرحمن

د/ رهام محمود رضوان

**لجنة المراجعة**

أ/ ايمان سليمان فيطاس

**الإشراف العلمي**

د/ كامل السيد عبد الرشيد

م/ وائل محمد عبد العظيم

أ/ رانيا ابراهيم قرني

## الصف الرابع الابتدائي – الواجب المنزلي – الإِسبوع الأول



### المحور الثالث : الصحة والسلامة للمجتمع

### العناصر الغذائية – وجبة غذائية متوازنة

### اختر الإجابة الصحيحة:-

- ١- يعتبر الأرز والبطاطس من .....
  - أ- النشويات.
  - ب- البروتينات .
  - ج- الفيتامينات .
  - د- الاملاح المعدنية .
- ٢- نجد الدهون الصحية في .....
  - أ- الحديد .
  - ب- المكسرات .
  - ج- الكالسيوم .
  - د- العسل .
- ٣- يساعد الماء على التخلص من ..... داخل الجسم
  - أ- البروتينات .
  - ب- الكربوهيدرات .
  - ج- الفيتامينات .
  - د- السموم .
- ٤- يجب أن نتناول كميات قليلة من .....
  - أ- الحلوى .
  - ب- الفاكهة .
  - ج- الخضروات .
  - د- الماء .
- ٥- ممارسة الرياضة يوميًا ..... أجسامنا .
  - أ- تزيد وزن .
  - ب- تزيد من دهون .
  - ج- تحافظ على .
  - د- تضر .