

برعاية معالي وزير التربية و التعليم و التعليم الفني

**السيد الأستاذ/ محمد أحمد عبد اللطيف**

وتوجيهات مساعد الوزير لشؤون المناهج التعليمية

المشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج

**أ.د/ أكرم حسن محمد**

تقييمات أسبوعية

**مادة المهارات المهنية**

للف الرابع الابتدائي

**لجنة الإعداد**

م/ عماد محمد محمد عبد الرحمن

د/ رهام محمود رضوان

**لجنة المراجعة**

أ/ ايمان سليمان غيطاس

**الإشراف العلمي**

د/ كامل السيد عبد الرشيد

م/ وائل محمد عبد العظيم

أ/ رانيا ابراهيم قرني



## الصف الرابع الابتدائي – التقييم الإسبوعي – الإِسبوع الأول

### المحور الثالث : الصحة والسلامة للمجتمع

### العناصر الغذائية – وجبة غذائية متوازنة

### اختر الإجابة الصحيحة:-

١- الحديد عنصر مهم لـ.....

- أ - الأعصاب  
ب - الدم  
ج - العظام  
د - للأسنان

٢- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل ..... إلى سكر جلوكوز

- أ - الخضروات  
ب - الأملاح  
ج - الكربوهيدرات  
د - الألياف

٣- تعتبر ..... مهمة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكر في الدم

- أ - البروتينات  
ب - الدهون الصحية  
ج - الأملاح المعدنية  
د - الألياف

٤- تناول ..... أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم

- أ - ٢  
ب - ٨  
ج - ٤  
د - ٥

٥- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على .....

- أ - جميع العناصر الغذائية  
ب - البروتينات فقط  
ج - الكربوهيدرات فقط  
د - الدهون فقط

مادة المهارات المهنية – للصف الرابع الابتدائي – الفصل الدراسي الثاني