

**برعاية معالي وزير التربية والتعليم والتعليم الفني**

**السيد الأستاذ/ محمد أحمد عبد اللطيف**

وتوجيهات مساعد الوزير لشئون المناهج التعليمية

المشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج

**أ.د/ أكرم حسن محمد**

**الواجب المنزلي**

**مادة المهارات المهنية**

للمصف الخامس الابتدائي

**(الفصل الدراسي الثاني)**

**لجنة الإعداد**

م/ عماد محمد محمد عبد الرحمن

د/ رهام محمود رضوان

**لجنة المراجعة**

أ/ إيمان سليمان فيطاس

**الأشراف العلمي**

د/ كامل السيد عبد الرشيد

م/ وائل محمد عبد العظيم

أ/ رانيا ابراهيم قرني



## الصف الخامس الابتدائي – الواجب المنزلي – الإِسبوع الأول

### المحور الثالث: الصحة و السلامة للجميع

#### الموضوع: بدائل اللحوم

#### الموضوع: الوجبات السريعة و العادات الغذائية غير الصحية

#### أختار الإجابة الصحيحة:

١) البقوليات هي أفضل مصدر ..... النباتي .

- أ- للبكتريا  
ب- للبروتين  
ج- للفطريات  
د- للفيروسات

٢) الأشخاص النباتيون المتوازنون لا يأكل ..... ولكن يأكلون البيض.

- أ- الخضراوات  
ب- الفاكهه  
ج- اللحوم  
د- الملح

٣) بدائل اللحوم من النباتات تحتوي علي نسبة ..... من البروتين .

- أ- أقل  
ب- أعلى  
ج- متساوية  
د- متغيرة

٤) يؤدي شرب ..... بعد تناول الأكل مباشرةً لقلّة امتصاص الجسم للحديد.

- أ- الماء  
ب- الشاي  
ج- العصير  
د- اللبن

٥) تحتوي المشروبات الغازية علي نسبة عالية من.....

- أ- التوابل  
ب- الملح  
ج- الخضراوات  
د- السكريات