

الصف السابع
 الفصل الدراسي الأول
 العلم
 وحدة علم الحياة
 الوحدة التعليمية الثانية

المغذيات
 أوراق عمل

الإجابات :-

Hala Labee b

H.L.

٢٠١٩ - ٢٠٢٠

(١) ماذا يحدث عندما نتناول المغذيات بشكل صحيح ؟

الحدث :

(٢) ما هي العوامل التي تعتمد عليها كمية المواد الغذائية التي نحتاجها كل يوم ؟

(أ) (ب) (ج) (د)

(٣) أكمل العبارات التالية بكلمات علمية مناسبة :-

(١) تم تقسيم الأطعمة التي نتناولها في مجموعات مختلفة .

(٢) اللحم و البيض من الأطعمة

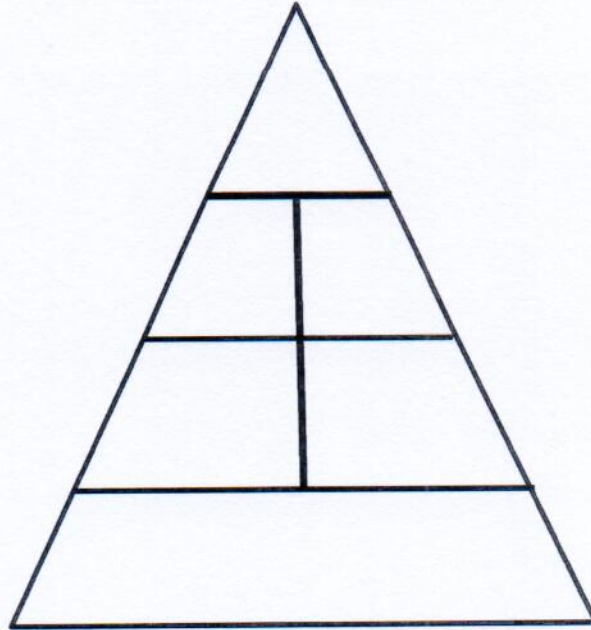
(٣) الخبز و البطاطس و الأرز من الأطعمة

(٤) المغذيات نوعان و

(٥) للحصول على غذاء متوازن يجب أن تحتوي وجبتك على ما يُعرف بـ

(٤) رتب المجموعات الغذائية التالية في هرم الدليل الغذائي ؟

مجموعة اللحوم / مجموعة الخضراوات / مجموعة الخبز / مجموعة الحليب / مجموعة الدهون / مجموعة الفواكه



قائمة طعامي

ورقة عمل (٣٠)

- (١) اكتب الاسم أو المصطلح العلمي الدال على كل من العبارات التالية :-
- (١ -) جزيئات كبيرة و معقدة من وحدات صغيرة تسمى الأحماض الأمينية .
 - (٢ -) من المغذيات و تدخل في بناء المخ و تركيب النخاعين .
 - (٣ -) المصدر الرئيسي للطاقة المخزنة في الغذاء الذي يستهلكه الإنسان .

(٢) ماذا يحدث عند تناول الفول و الحبوب معا ؟

الحدث :

(٣) ماذا يحدث عند سكب وجبة خفيفة على ورقة نشاف و تركها لمدة ١٠ دقائق ؟

الحدث :

(٣) علل ما يلي تعليلا علميا مناسباً :- جسم الإنسان يحتاج للمغذيات المختلفة .

السبب :

WWW.KweduFiles.Com

اشحن جسمك بالطاقة

ورقة عمل (٣١)

- (١) اكتب الاسم أو المصطلح العلمي الدال على كل من العبارات التالية :-
- (١ -) مغذيات عضوية مكونة من الكربون و الهيدروجين و الأكسجين .
 - (٢ -) تستخدم لبناء خلايا جديدة لتساعد على النمو و بناء العضلات .

(٢) ماذا يحدث عندما يتحد الجلوكوز مع الأكسجين خلال عملية التنفس الخلوي ؟

الحدث :

(٣) ماذا يحدث للسكرورز خلال عملية الهضم ؟

الحدث :

(٤) أكمل ما يلي بكلمات علمية مناسبة :-

تحتوي الكربوهيدرات على سكريات و و مثل

صحتي بألوان طعامي

ورقة عمل (٣٢)

- (١) اكتب الاسم أو المصطلح العلمي الدال على كل من العبارات التالية :-
- ١ - الغذاء الذي يحتوي على جميع المغذيات التي يحتاجها الجسم . ()
 - ٢ - تساعد على تنظيم التفاعلات الكيميائية التي تحول الغذاء إلى طاقة و أنسجة حية . ()
 - ٣ - فيتامين أساسي لتجلط الدم . ()

(٢) أكمل الجمل التالية بكلمات علمية مناسبة :-

- أ (الفيتامين الذي يحمي أغشية الخلية هو)
- ب (الفيتامين الذي يعزز صحة العظام و الأسنان هو)
- ج (الفيتامين الذي يزيد الرؤية في الضوء الخافت هو)
- د (الفيتامين الذي يساعد الخلايا في استخدام الطاقة و ضروري للأعصاب و الدم القلب هو)
- هـ (جسم الإنسان إنتاج أغلب الفيتامينات الاثني عشر التي يحتاجها .)

WWW.KweduFiles.Com

المخبر الكيميائي

ورقة عمل (٣٣)

- (١) اكتب الاسم أو المصطلح العلمي الدال على كل من العبارات التالية :-
- ١ - هي مركبات عضوية ضمن عائلة الفحوم الهيدروجينية (الكربوهيدرات) . ()
 - ٢ - سكر أولي هو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم ، و يوجد بالفاكهة . ()
 - ٣ - ينتج من ارتفاع تركيز سكر الدم نتيجة انخفاض هرمون الأنسولين . ()

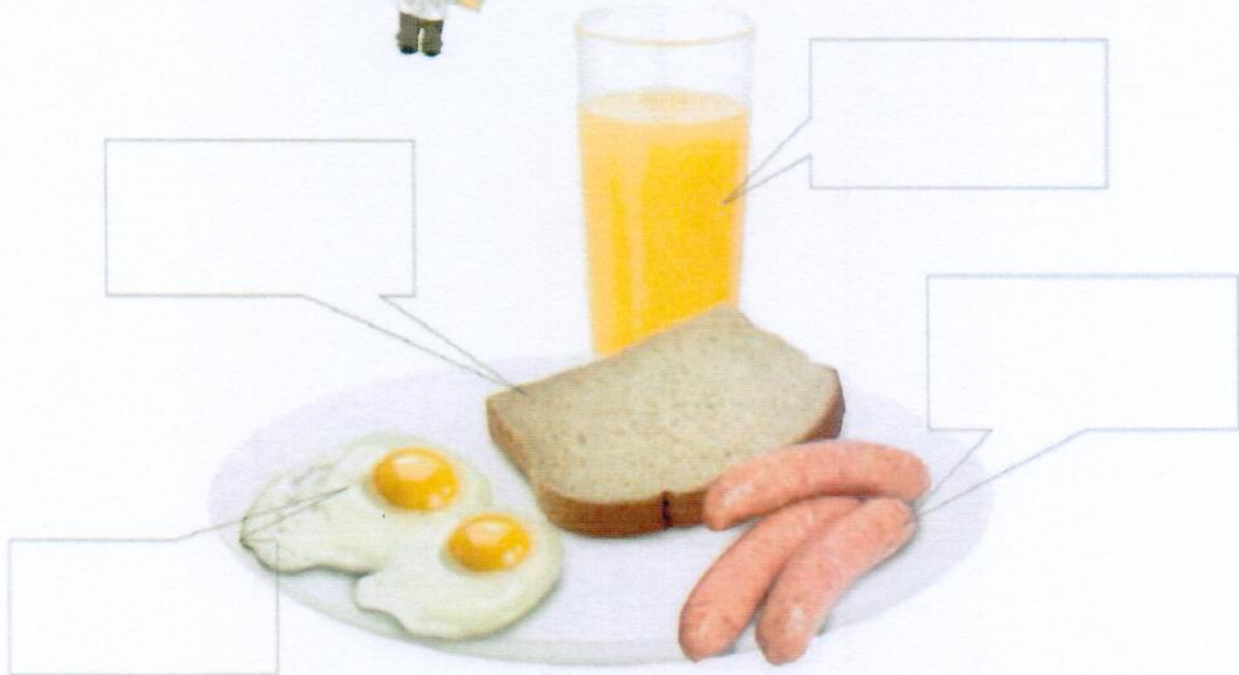
(٢) أكمل الجمل التالية بما يناسبها علميا :-

- أ (المركبات العضوية التي ضمن عائلة الفحوم الهيدروجينية (الكربوهيدرات) تسمى)
- ب (السكر الذي نستخدمه هو و هو من السكريات و له بنية بلورية)
- ج (يُستخرج السكر من أو من)
- د (الجلوكوز (سكر) من السكريات)
- هـ (مرض السكر ينتج من ارتفاع تركيز الدم نتيجة انخفاض هرمون)

ورقة عمل رقم ٣٤



حدد المغذيات بالوجبة الغذائية التالية



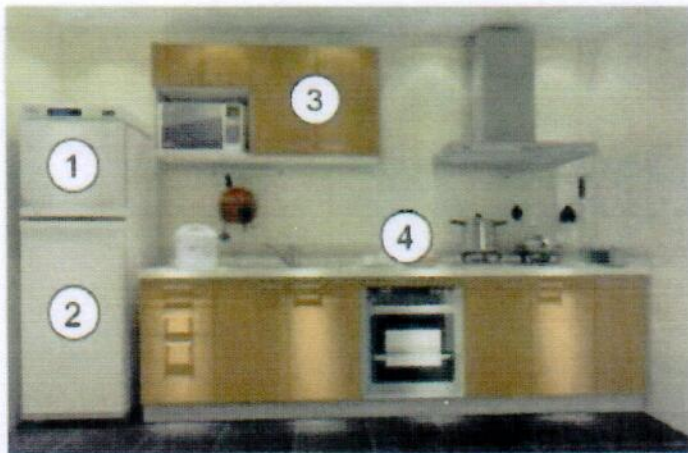
شكل (98)

WWW.KweduFiles.Com

حفظ الطعام

ورقة عمل (٣٥)

أين يتم تخزين الطعام ؟



شكل (100)

الأطعمة	مكان التخزين بالأرقام
توست	
علبة فول	
دجاج مشليج	
علبة تونا	
كيس مكرونة	
حليب طازج	
خيار	
طماطم	

- (١) اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي و ضع علامة (√) في المربع المقابل لها :-
- أ - من طرق حفظ الطعام يتم فيها وضع الطعام بالثلاجة مثل الخضار الطازج :-
- ☐ التسخير ☐ التجميد ☐ التجفيف ☐ التبريد
- ب - من طرق حفظ الطعام يتم فيها وضع الطعام في مجمد الثلاجة :-
- ☐ التسخير ☐ التجميد ☐ التجفيف ☐ التبريد
- ج - من طرق حفظ الطعام يتم فيها تبخير بخار الماء من الأطعمة بواسطة الشمس :-
- ☐ التسخير ☐ التجميد ☐ التجفيف ☐ التبريد
- د - من طرق حفظ الطعام يتم فيها إضافة كمية كبيرة من الملح مثل صناعة المخللات :-
- ☐ التسخير ☐ التملح ☐ التجفيف ☐ التبريد
- هـ - من طرق حفظ الطعام يتم فيها إضافة كمية كبيرة من السكر مثل صناعة المربى :-
- ☐ التسخير ☐ التجميد ☐ التجفيف ☐ التبريد
- و - من طرق حفظ الطعام يتم فيها وضع الطعام بعد سلقه في علب معقمة بدون هواء :-
- ☐ التسخير ☐ التجميد ☐ التجفيف ☐ التعليب
- (٢) أكمل الجمل التالية بكلمات علمية مناسبة :-

- (١) الغرض من حفظ الطعام هو وقف نشاط كل من و
- (٢) يتم سلق الطعام المحفوظ أولاً في طريقة
- (٣) يتم تبخير بخار الماء من الأطعمة بواسطة الشمس في طريقة
- (٤) يتم صناعة المربى من خلال حفظ الأطعمة بطريقة
- (٥) يتم صناعة المخللات من خلال حفظ الأطعمة بطريقة

(١) ماذا يحدث عندما نتناول المغذيات بشكل صحيح ؟

الحدث : **الوقاية من الإصابات بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان**

(٢) ما هي العوامل التي تعتمد عليها كمية المواد الغذائية التي نحتاجها كل يوم ؟

أ) **العمر** ب) **الجنس** ج) **مستوى النشاط** د) **تناول المغذيات بشكل صحيح**

(٣) أكمل العبارات التالية بكلمات علمية مناسبة :-

(١) تم تقسيم الأطعمة التي نتناولها في ٦ مجموعات مختلفة .

(٢) اللحم و البيض من الأطعمة **الحيوانية**

(٣) الخبز و البطاطس و الأرز من الأطعمة **النباتية**

(٤) المغذيات نوعان **مغذيات أساسية** و **مغذيات داعمة**

(٥) للحصول على غذاء متوازن يجب أن تحتوي وجبتك على ما يُعرف بـ **النظام الغذائي**

(٤) رتب المجموعات الغذائية التالية في هرم الدليل الغذائي ؟

مجموعة النحوم / مجموعة الخضراوات / مجموعة الخبز / مجموعة الحليب / مجموعة الدهون / مجموعة الفواكه



H.O.L.

(١) اكتب الاسم أو المصطلح العلمي الدال على كل من العبارات التالية :-

- ١- جزيئات كبيرة و معقدة من وحدات صغيرة تسمى الأحماض الأمينية . (البروتينات)
- ٢- من المغذيات و تدخل في بناء المخ و تركيب النخاعين . (الدهون)
- ٣- المصدر الرئيسي للطاقة المخزنة في الغذاء الذي يستهلكه الإنسان . (الكربوهيدرات)

(٢) ماذا يحدث عند تناول الفول و الحبوب معا ؟

الحدث : تتخثر وتكون بروتينات كاملة .

(٣) ماذا يحدث عند سكب وجبة خفيفة على ورقة نشاف و تركها لمدة ١٠ دقائق ؟

الحدث : ينتسب الدهون على ورقة النشاف .

(٤) علل ما يلي تعليلا علميا مناسباً :- جسم الإنسان يحتاج للمغذيات المختلفة .

السبب : لأن المغذيات المختلفة مهمة للجسم ولها فوائد مختلفة .

WWW.KweduFiles.Com

(١) اكتب الاسم أو المصطلح العلمي الدال على كل من العبارات التالية :-

- ١- مغذيات عضوية مكونة من الكربون و الهيدروجين و الأكسجين . (الكربوهيدرات)
- ٢- تستخدم لبناء خلايا جديدة لتساعد على النمو و بناء العضلات . (البروتينات)

(٢) ماذا يحدث عندما يتحد الجلوكوز مع الأكسجين خلال عملية التنفس الخلوي ؟

الحدث : تنطلق طاقة الجلوكوز المختزنة .

(٣) ماذا يحدث للسكروز خلال عملية الهضم ؟

الحدث : ينقسم إلى جزيئين أصغر من السكر البسيط هما الجلوكوز والفركتوز .

(٤) أكمل ما يلي بكلمات علمية مناسبة :-

تحتوي الكربوهيدرات على سكريات أحادية و ثنائية و معقدة مثل النشا

- (١) اكتب الاسم أو المصطلح العلمي الدال على كل من العبارات التالية :-
- ١- الغذاء الذي يحتوي على جميع المغذيات التي يحتاجها الجسم . (**الغذاء المتوازن**)
- ٢- تساعد على تنظيم التفاعلات الكيميائية التي تحول الغذاء إلى طاقة و أنسجة حية . (**الفيتامينات**)
- ٣- فيتامين أساسي لتجلط الدم . (**فيتامين K**)

(٢) أكمل الجمل التالية بكلمات علمية مناسبة :-

- أ (**الفيتامين** الذي يحمي أغشية الخلية هو **فيتامين E** .
- ب) **الفيتامين** الذي يعزز صحة العظام و الأسنان هو **فيتامين D** .
- ج) **الفيتامين** الذي يزيد الرؤية في الضوء الخافت هو **فيتامين A** .
- د (**الفيتامين** الذي يساعد الخلايا في استخدام الطاقة و ضروري للأعصاب و الدم القلب هو **فيتامين B** المركب .
- هـ (جسم الإنسان **لا يمكنه** إنتاج أغلب الفيتامينات الاثني عشر التي يحتاجها .

WWW.KweduFiles.Com

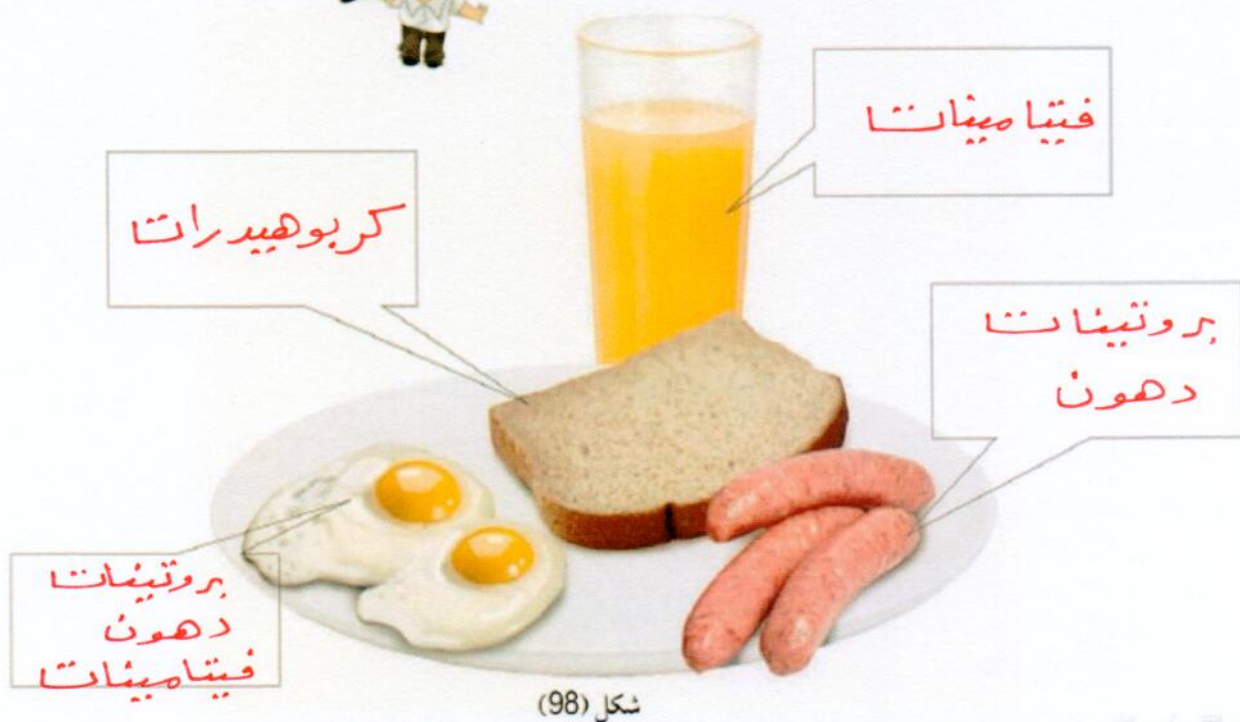
- (١) اكتب الاسم أو المصطلح العلمي الدال على كل من العبارات التالية :-
- ١- هي مركبات عضوية ضمن عائلة الفحوم الهيدروجينية (الكربوهيدرات) . (**السكريات**)
- ٢- سكر أولي هو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم ، و يوجد بالفاكهة . (**الجلوكوز**)
- ٣- ينتج من ارتفاع تركيز سكر الدم نتيجة انخفاض هرمون الأنسولين . (**مرض السكر**)

(٢) أكمل الجمل التالية بما يناسبها علميا :-

- أ (**المركبات العضوية** التي ضمن عائلة الفحوم الهيدروجينية (الكربوهيدرات) تسمى **السكريات** .
- ب) **السكر** الذي نستخدمه هو **السكروز** و هو من **السكريات الثنائية** و له بنية بلورية **صلبة** .
- ج) يُستخرج السكر من **قصب السكر** أو من **التشمندر السكري** .
- د) **الجلوكوز** (سكر **العنب**) من **السكريات الأحادية** .
- هـ) **مرض السكر** ينتج من ارتفاع تركيز **سكر** الدم نتيجة انخفاض هرمون **الأنسولين** .



حدد المغذيات بالوجبة الغذائية التالية



شكل (98)

WWW.KweduFiles.Com

ورقة عمل (٣٥) حفظ الطعام أين يتم تخزين الطعام ؟



شكل (100)

الأطعمة	مكان التخزين بالأرقام
توست	4
علبة فول	3
دجاج مثلج	1
علبة تونا	3
كيس مكرونة	3
حليب طازج	2
خيار	2
طماطم	2

(١) اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي و ضع علامة (√) في المربع المقابل لها :-

أ - من طرق حفظ الطعام يتم فيها وضع الطعام بالثلاجة مثل الخضار الطازج :-

☐ التسخير ☐ التجميد ☐ التجفيف ☒ التبريد

ب - من طرق حفظ الطعام يتم فيها وضع الطعام في مجمد الثلاجة :-

☐ التسخير ☒ التجميد ☐ التجفيف ☐ التبريد

ج - من طرق حفظ الطعام يتم فيها تبخير بخار الماء من الأطعمة بوساطة الشمس :-

☐ التسخير ☐ التجميد ☒ التجفيف ☐ التبريد

د - من طرق حفظ الطعام يتم فيها إضافة كمية كبيرة من الملح مثل صناعة المخللات :-

☐ التسخير ☒ التمليح ☐ التجفيف ☐ التبريد

هـ - من طرق حفظ الطعام يتم فيها إضافة كمية كبيرة من السكر مثل صناعة المربى :-

☒ التسخير ☐ التجميد ☐ التجفيف ☐ التبريد

و - من طرق حفظ الطعام يتم فيها وضع الطعام بعد سلقه في علب معقمة بدون هواء :-

☐ التسخير ☐ التجميد ☐ التجفيف ☒ التعليب

(٢) أكمل الجمل التالية بكلمات علمية مناسبة :-

(١) الغرض من حفظ الطعام هو وقف نشاط كل من البكتيريا و الفطريات

(٢) يتم سلق الطعام المحفوظ أولاً في طريقة التعليب

(٣) يتم تبخير بخار الماء من الأطعمة بوساطة الشمس في طريقة التجفيف

(٤) يتم صناعة المربى من خلال حفظ الأطعمة بطريقة التسخير

(٥) يتم صناعة المخللات من خلال حفظ الأطعمة بطريقة التمليح