



نموذج إجابة
بنك أسئلة العلوم
لـلصف السابع
الفصل الدراسي الأول
للعام الدراسي
2023-2024



الموجه الفني العام للعلوم
أ. منى الأنصاري

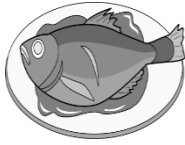
الوحدة التعلّمية الثانية

المغذّيات Nutrients

- أنواع المغذّيات
- قائمة طعامي
- الكربوهيدرات، البروتينات والدهون
- المُخبر الكيميائي
- حفظ الطعام
- Types of nutrients
- My food list
- Carbohydrates, proteins and fats
- Lab detective
- Food preservation

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية و ضع علامة (√) في المربع المقابل لها :

1- الطعام الذي يتغير لونه بمحلول اليود:

☐☐☐

زيت

☐

2 - جميع المغذيات التالية مغذيات معقدة ما عدا:

☐☐☐

زيت

☐

3- عند الكشف عن نوع المغذي وظهور اللون الأحمر فذلك يدل على وجود:

البروتينات

☐

السكريات

☐

الماء

☐

الدهون

☐

4 - الطعام الذي يتغير لونه إلى اللون البنفسجي عند إضافة محلول البيوراييت عليه:

البطاطس

☐

نشأ الأرز

☐

بياض البيض

☐

عصير التفاح

☐

5 - عند إضافة محلول فهلنج إلى عصير الليمون ينتج راسب لونه:

بنفسجي

☐

أحمر

☐

أزرق

☐

أخضر

☐

6- مغذيات عضوية تساعد على تنظيم التفاعلات الكيميائية التي تحول الغذاء إلى طاقة وأنسجة حية:

الفيتامينات

☐

الدهون

☐

البروتينات

☐

الكربوهيدرات

☐

7 - الطعام الذي يحتوي على بروتينات كاملة:

لوبيا

☐

العدس

☐

الفاصوليا

☐

البيض

☐

8 - جميع الفيتامينات التالية توجد في البيض ما عدا:

D

☐

C

☐

A

☐

B المركب

☐

9 - يعزز صحة العظام والأسنان وشفاء الجروح فيتامين:

K

☐

E

☐

C

☐

D

☐

10- الفيتامين الذي يساعد على تجلط الدم (وقف النزيف) :

C

☐

E

☐

D

☐

K

☐

11- يستخدم محلول فهلنج للكشف عن:

الدهون

☐

البروتين

☐

سكر مائدة

☐

نشأ

☐

تابع / السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية و ضع علامة (√) في المربع المقابل لها

12- يستخدم محلول اليود للكشف عن وجود:

☐ سكر المائدة ☐ بياض البيض ☐ الدهون ☐ النشا

13- جميع ما يلي يعتبر مغذيات عضويه ما عدا:

☐ الدهون ☐ البروتينات ☐ الماء والأملاح ☐ السكر

14- مغذيات عضويه مكونه من الكربون والهيدروجين والأكسجين:

☐ الماء ☐ الأملاح المعدنية ☐ الكربوهيدرات ☐ الفيتامينات

15- أحدي طرق حفظ الطعام تعتمد على تبخير الماء من الأطعمة وقف نشاط البكتيريا والفطريات:

☐ التجفيف ☐ التجميد ☐ التملح ☐ التغليف

16- يستخدم البيورايت للكشف عن:

☐ النشا ☐ السكر ☐ بياض البيض ☐ عصير الليمون

السؤال الثاني: أكتب بين القوسين كلمة (صحيحة) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

- 1- التغذية الجيدة جزء من نمط الحياة الصحي. ()
- 2- الغذاء المتوازن يحتوي على المغذيات الضرورية لصحة الجسم. ()
- 3- البروتينات جزئيات كبيرة ومعقدة تتكون من وحدات أصغر تسمى الاحماض الامينية. ()
- 4- الكربوهيدرات مواد البناء الرئيسية التي تستخدم في نمو الجسم. ()
- 5- لكي يعمل الجسم بشكل سليم يحتاج للطاقة التي تنتج من البروتين. ()
- 6- زيت كبد الحوت من الدهون غير المشبعة. ()
- 7- الدهون النباتية دهون غير مشبعة. ()
- 8- تناول صفار البيض بنسب عالية يمكن أن يسبب أمراض القلب والشرابين. ()
- 9- المعكرونة والخبز والأرز من مصادر حصول جسمك على النشويات. ()
- 10- فيتامين (أ) من المغذيات العضوية. ()
- 11- الجلوكوز هو سكر العنب بينما الفركتوز هو سكر الفاكهة. ()
- 2- سكر الفركتوز من السكريات المعقدة. ()

السؤال الثاني: أكتب بين القوسين كلمة (صحيحة) أمام العبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) أمام العبارة غير الصحيحة لكل مما يلي:

- 13 - عملية التنفس الخلوي اتحاد الجلوكوز مع الأكسجين خارج خلايا الجسم للحصول على الطاقة. ()
- 14 - الكربوهيدرات مغذيات عضوية مكونة من الكربون والهيدروجين والنيتروجين. ()
- 15 - تناول المغذيات الصحية يقلل من الإصابة بأمراض القلب. ()
- 16 - الماء والأملاح المعدنية من المغذيات غير العضوية. ()
- 17 - تعتبر البروتينات من أهم مواد البناء للجسم وتوجد بالعضلات والجلد. ()
- 18 - مرض السكري متلازمه تتصف بارتفاع تركيز السكر بالدم. ()
- 19 - البروتينات غير الكامله تحتوي على جميع الاحماض الأمينية الأساسية . ()
- 20 - التمثيل من طرق حفظ الطعام يعتمد على وقف نشاط البكتيريا بإضافة كميته كبيره من الملح . ()
- 21 - فيتامين (k) يساعد على تجلط الدم ووقف النزيف. ()
- 22 - ينقسم السكروز خلال عملية الهضم الى جلوكوز ومالتوز . ()
- 23 - تعتبر الاحماض الأمينية وحدات بنائيه صغرى لتكوين البروتينات. ()

السؤال الثالث: في الجدول التالي اختر العبارة أو الشكل من المجموعة (ب) واكتب رقمها أمام ما يناسبها من عبارات المجموعة (أ) .

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
	- تتكسر البروتينات إلى وحدات صغيرة تسمى: - تتكسر الكربوهيدرات إلى وحدات صغيرة تسمى:	1- الجلوكوز 2- الفيتامينات 3- الأحماض الأمينية
() ()	- أساسي لتخثر الدم ووقف النزيف فيتامين: - يعزز صحة العظام والأسنان وشفاء الجروح فيتامين:	1- K 2- المركب B 3- C
() ()	- توجد الدهون المشبعة في: - توجد الدهون غير المشبعة في:	1- بياض البيض 2- صفار البيض 3- زيت السمسم
() ()	- مغذيات عضوية من أهم مواد بناء الجسم وتوجد في العضلات: مغذيات عضوية تدخل في بناء المخ وتساعد في إذابة بعض الفيتامينات:	1- الدهون 2- البروتينات 3- الكربوهيدرات
() ()	- فيتامين يحمي أغشيه الخلية: - فيتامين يساعد الخلايا على استخدام الطاقة والاكسجين:	1- B 2- A 3- E

تابع/ السؤال الثالث: في الجدول التالي اختر العبارة أو الشكل من المجموعة (ب) واكتب رقمها أمام ما يناسبها من عبارات المجموعة (أ)

الرقم	المجموعة (أ)	المجموعة (ب)
() ()	- طريقه حفظ الطعام تعتمد على تبخر الماء: - طريقه حفظ الطعام تعتمد على وضع الطعام في الثلاجة:	1- التجميد 2- التجفيف 3- التبريد
() ()	- تعتبر من البروتينات الكاملة: - تعتبر من البروتينات غير الكاملة:	1- الفواكه 2- البيض والحليب 3- الحبوب الجافة
() ()	- يستخدم كاشف فهلنج للكشف عن: - يستخدم كاشف البيوريت للكشف عن	1- النشا 2- البروتينات 3- سكر المادة

السؤال الرابع: ماذا يحدث في كل حالة من الحالات التالية:

1- عند ترك الخبز بخزانة المطبخ عدة أيام في جو رطب.

2- عند تناول الفول والحبوب معاً.

3- عندما يتحد الأكسجين بالجلوكوز في التنفس الخلوي.

4- عند إضافة محلول اليود على الخبز.

5- عند ترك الطعام مكشوفاً للحشرات.

6- عند رش مبيدات حشرية بجوار الطعام لمقاومة الحشرات.

7- عندما يتحلل سكروز اثناء عملية الهضم.

السؤال الخامس: علل ما يأتي تعليلاً علمياً سليماً

1- يتغير لون زلال البيض عند إضافة كاشف البيوريت عليه.

2- طريقة حفظ الأطعمة بالتعليب يتم تسخين العلب قبل أن تملأ بالطعام.

السؤال السادس: قارن بين كلا مما يلي كما هو موضح في الجدول التالي:

وجه المقارنة	اللحوم	المشمش
طريقة الحفظ		

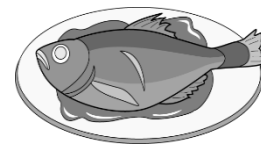
وجه المقارنة		
نوع الدهون		
مصدرها		

السؤال السابع: أي مما يلي لا ينتمي للمجموعة مع ذكر السبب:

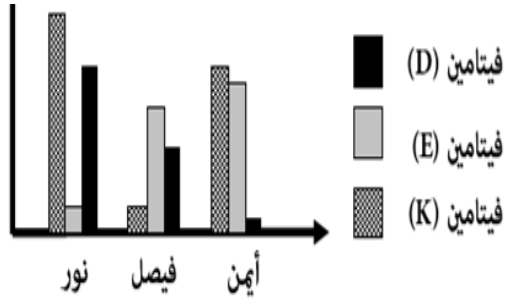
- 1- (الفيتامينات - الماء - الكربوهيدرات - البروتينات)
- الذي لا ينتمي للمجموعة:
- السبب:

- 2- (زبدة - زيت زيتون - صفار البيض - زيت السمك)
- الذي لا ينتمي للمجموعة:
- السبب:

- 3- (التجفيف - التجميد - التمليح - التبخير)
- الذي لا ينتمي للمجموعة:
- السبب:



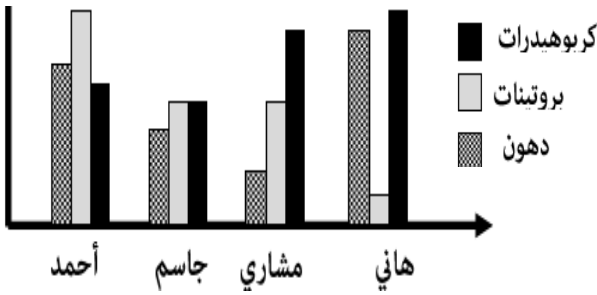
- الذي لا ينتمي للمجموعة:
- السبب:

السؤال الثامن: ادرس الرسومات البيانية التالية ثم أجب عن المطلوب:

1- الرسم البياني يوضح نسب الفيتامينات عند الأشخاص:

- الطالب الذي يعاني من لين العظام

- الطالب الذي يعاني من سيولة الدم صعوبة تجلطه



2- الرسم البياني يوضح نسب المواد الغذائية عند الأشخاص:

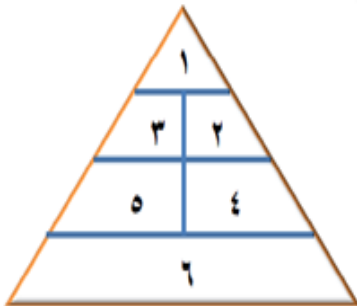
- الطالب الذي يتناول غذاء متوازن

- الطالب الذي يزيد وزنه ويمرض

- الطالب الذي تنمو عضلاته بشكل أفضل من غيره

السؤال التاسع: صنف كل مما يلي كما هو موضح بالجدول:

1- حدد مكان الطعام على الهرم الغذائي واكتب رقمه في الجدول:



الطعام	رقم المكان	الطعام	رقم المكان
الجزر		الزبدة	
الأرز		التفاح	
البيض		حليب	