

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة عبر وضع علامة (✓) أمام ال ☐ المناسب :

1. المجموعة التي تشمل على كل من الزيت والأيس كريم و الحلويات :

☐ مجموعة الحليب ☐ مجموعة الرز والحبوب ☐ المجموعة الدهون والسكريات ☐ مجموعة البيض واللحوم

2. المجموعة التي تشمل كل من المعكرونة و الكرواسون والمعجنات :

☐ مجموعة الخضراوات ☐ مجموعة البيض واللحوم ☐ المجموعة الحليب ☐ مجموعة الخبز والحبوب

3. المجموعة التي تشمل كل من الأجبان و اللبنه :

☐ مجموعة الحليب ☐ مجموعة الخضراوات ☐ الماء ☐ مجموعة الخبز والحبوب

4. المجموعة التي تشمل كل من الخيار و الخس و الطماط :

☐ مجموعة البيض واللحوم ☐ مجموعة الحليب ☐ مجموعة الخضراوات ☐ مجموعة الفواكهة

5. المجموعة التي تضم الأسماك و الدجاج :

☐ مجموعة اللحوم والبيض ☐ مجموعة الرز والحبوب ☐ المجموعة الدهون والسكريات ☐ مجموعة الخضراوات

6. المجموعة التي تشمل كل من التوت و الفراولة والأناناس :

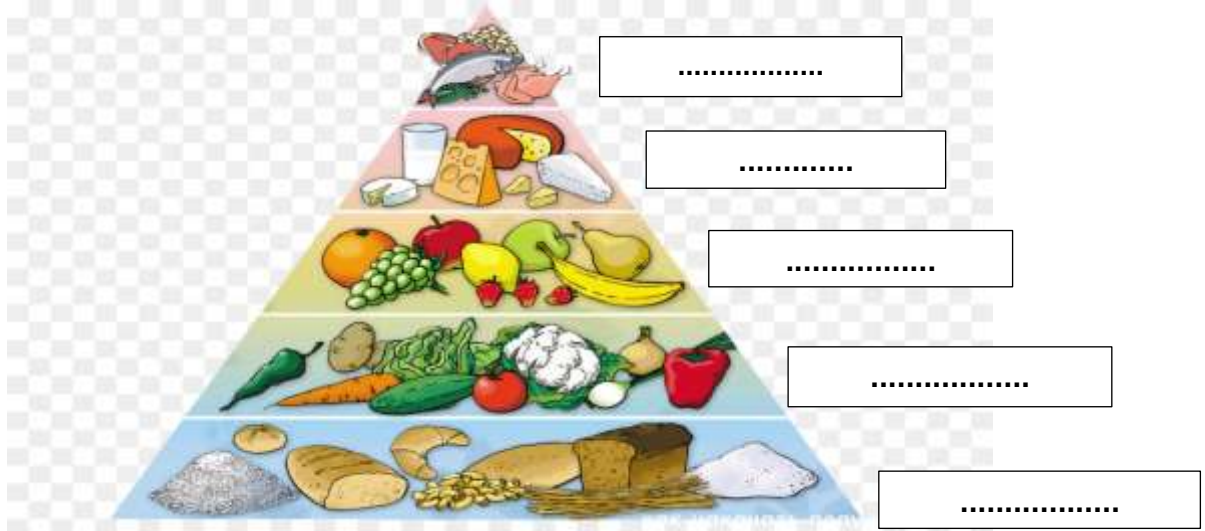
☐ مجموعة الخبز والحبوب ☐ مجموعة الحليب ☐ المجموعة الفاكهة ☐ مجموعة الخضراوات

السؤال الثاني : أجب عن ما يلي إجابة علمية سليمة:

1. ما هو الطعام الصحي.

2. أكتب رأيك في الماء هل هو جزء مهم من هرم دليل الغذائي.

السؤال الثالث : اكمل بعدد الحصص المناسب :



السؤال الرابع عدد آثار التغذية الغير صحية على جسم الإنسان.

- •
- •

السؤال الخامس : اذكر ماذا يحدث في كلاً من الحالات التالية :

1. طفل يكثر من تناول السكريات و الحلويات

.....

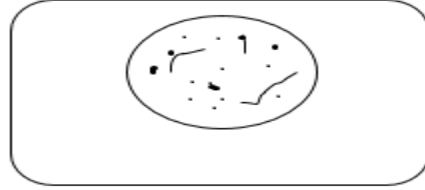
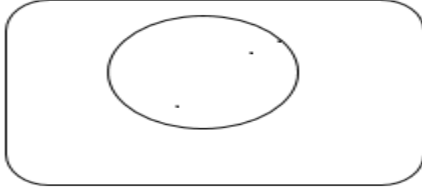
2. طفل يتناول الكثير من الوجبات السريعة

.....

السؤال السادس : أختار من القائمة (ب) مع ما يناسبها من القائمة (أ) :

الرقم	القائمة أ	القائمة ب
	تحتوي البطاطا المقلية على نسب عالية من	1. الفيتامينات
	تحتوي المياه الغازية على نسب عالية من	2. السكريات
		3. الملح والدهن.

السؤال السابع : إدرس الشكلين التاليين، ثم أجب عن المطلوب:



الملصق (ب)

الملصق (أ)

بعد مرور أسبوع على وضع الملصقين (أ) و (ب) في أماكنها المخصصة لها، أي المكانين يحوي على الهواء النظيف هو المكان :

إذكر السبب :

السؤال الثامن: عدد الأشياء التي من شأنها رفع و تعزيز صحة الجهاز التنفسي:

.....

.....

السؤال الأول : اختر الإجابة الصحيحة عبر وضع علامة (✓) أمام ال ☐ المناسب :

1. المجموعة التي تشمل على كل من الزيت والأيس كريم و الحلويات :

☐ مجموعة الحليب ☐ مجموعة الرز والحبوب ☐ المجموعة الدهون والسكريات ☐ مجموعة البيض واللحوم

2. المجموعة التي تشمل كل من المعكرونة و الكرواسون والمعجنات :

☐ مجموعة الخضراوات ☐ مجموعة البيض واللحوم ☐ المجموعة الحليب ☒ مجموعة الخبز والحبوب

3. المجموعة التي تشمل كل من الأجبان و اللبنه :

☒ مجموعة الحليب ☐ مجموعة الخضراوات ☐ الماء ☐ مجموعة الخبز والحبوب

4. المجموعة التي تشمل كل من الخيار و الخس و الطماط :

☐ مجموعة البيض واللحوم ☐ مجموعة الحليب ☒ مجموعة الخضراوات ☐ مجموعة الفواكهة

5. المجموعة التي تضم الأسماك و الدجاج :

☒ مجموعة اللحوم والبيض ☐ مجموعة الرز والحبوب ☐ المجموعة الدهون والسكريات ☐ مجموعة الخضراوات

6. المجموعة التي تشمل كل من التوت و الفراولة والأناناس :

☐ مجموعة الخبز والحبوب ☐ مجموعة الحليب ☒ المجموعة الفاكهة ☐ مجموعة الخضراوات

السؤال الثاني : أجب عن ما يلي إجابة علمية سليمة:

1. ما هو الطعام الصحي.

هو طعام يحتوي على المغذيات التي تساعدنا على العيش بصحة والنمو السليم وتجديد النالف من الخلايا وتعطينا طاقة

2. هل الماء جزء مهم من هرم دليل الغذائي.

نعم، يشكل الماء 70 % من جسم الانسان ويحافظ على درجة حرارة الجسم ثابتة

السؤال الثالث : اكمل بعدد الحصص المناسب :



السؤال الرابع عدد آثار التغذية الغير صحية على جسم الإنسان.

- السمنة وفقدان اللياقة
- الاصابة بالامراض (السكر/ ضغط الدم / القلب ... وغيرها)

السؤال الخامس : اذكر ماذا يحدث في كلاً من الحالات التالية :

1. طفل يكثر من تناول السكريات و الحلويات

معرض لتسوس الاسنان / السمنة.

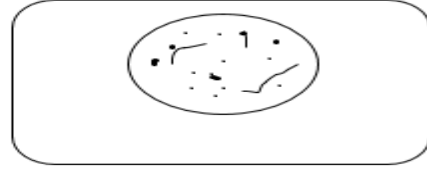
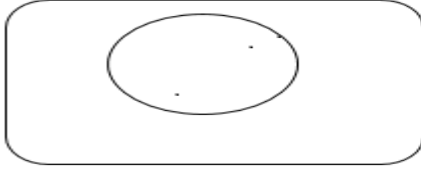
2. طفل يتناول الكثير من الوجبات السريعة

معرض للسمنة و أمراضها.

السؤال السادس : أختار من القائمة (ب) مع ما يناسبها من القائمة (أ) :

الرقم	القائمة أ	القائمة ب
3	تحتوي البطاطا المقلية على نسب عالية من	1. الفيتامينات
2	تحتوي المياه الغازية على نسب عالية من	2. السكريات
		3. الملح والدهن.

السؤال السابع : إدرس الشكلين التاليين، ثم أجب عن المطلوب:



الملصق (ب)

الملصق (أ)

بعد مرور أسبوع على وضع الملصقين (أ) و (ب) في أماكنها المخصصة لها، أي المكانين يحوي على الهواء النظيف هو المكان : ب

إذكر السبب : لأنه مكان مغلق يبقى الهواء الملوث بالأتربة والغبار بعيداً.

السؤال الثامن : عدد الأشياء التي من شأنها رفع و تعزيز صحة الجهاز التنفسي:

- عدم الخروج في الطقس الغير مستقر الا للضرورة ولبس الكمام.
- تناول الاطعمة الصحية / الابتعاد عن الهواء الملوث (بالدخان والأتربة