

الصف  
الرابع  
الابتدائي  
٢٠٢٤

مراجعة + بنك أسئلة

# التميز

أ / محمود سعيد



مراجعة المتميز

## المهارات المهنية

علي مقررات فبراير

اعدادو

أ محمود سعيد

4  
الصف  
الرابع

نسخة  
مجانية

ملحق الإجابات  
بالداخل



El.Motamez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code  
أو من خلال صفحة "التميز - أ / محمود سعيد".  
© يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.



## وجبة غذائية متوازنة

## الموضوع الأول

**تحقيق التوازن في طعامك اليومي** عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة **متوازنة**

"الوجبات الغذائية المتوازنة" هي الوجبات التي تتضمن مجموعة متنوعة من اصناف الطعام وبكميات معينة ينطبق ذلك علي :

## الوجبات الخفيفة

الوجبات التي نتناولها عندما نشعر بالجوع بين الوجبات.

## الوجبات الغذائية الثلاثة

الوجبات الأساسية الصحية ( الفطار ، الغداء ، العشاء ) .

## مكونات الوجبة الغذائية الصحية

يجب أن تتضمن كل وجبة من وجباتك الغذائية ما يلي :



• **الخضروات والفاكهة** حيث تعد جزءاً مهماً من نظامك الغذائي .

• **الحبوب الكاملة** هامة جداً لنظامك الغذائي وموجودة في الخبز الأسمر

( القمح الكامل ) والبرغل والأرز البني ، والحمص .

## نصائح غذائية للحفاظ علي صحتك

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة .
- تناول كميات **أقل** من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والساكر .
- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع .
- تناول اللحوم الخالية من الدهون .
- تناول الأظعمة غير المقلية بالزيت .
- اشرب الماء النظيف .
- مارس الرياضة البدنية يومياً .
- لا تُضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح

## لاحظ

• ممارسة الأنشطة البدنية لها أهمية كبيرة للصحة العامة لذلك من الهام جدا ممارسة الأنشطة الرياضية لمدة **ساعة واحدة** يوميا .

• يجب شرب **٨ اكواب** على الاقل من الماء النظيف يوميا لطرد السموم من الجسم .

• التخطيط المسبق لوجباتنا الغذائية يساعدنا علي الحصول علي

نمط غذائي صحي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة.

• **الهرم غذائي** يحتوي علي أصناف الطعام التي يحتاج جسمك

منها بكميات كبيرة في اسفل الهرم والانواع التي يحتاج جسمك الي

كميات اقل منها في أعلاه .



الدهون والزيوت والحلويات

اللحوم ومنتجات الألبان

الخضراوات والفواكه

الحبوب





## العناصر الغذائية

## الموضوع الثاني

## أنواع العناصر الغذائية

الماء      الدهون      الأملاح المعدنية      الفيتامينات      الألياف      البروتينات      الكربوهيدرات

## 1 - الكربوهيدرات :

## أهميتها

يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلوكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .

## تشمل :

النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .  
السكريات : تتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل .



## 2 - البروتينات :

## أهميتها :

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكل فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها .

الأطعمة التي تحتوي علي كميات كبيرة من البروتينات :  
اللحوم ، الأسماك ، منتجات الالبان ، البيض ، المكسرات ، البقوليات



## 3 - الألياف :

## أهميتها :

- تعتبر الألياف مهمة لعملية الهضم .
- تساعد على ضبط مستويات السكر .

توجد في :  
الحبوب الكاملة - البقوليات - الخضروات - الفواكه



## 4 - الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض و من أمثلتها:

## فيتامين C

يمكن الحصول عليه من : بعض الخضروات مثل اللفت والفلفل الالوان والكرنب  
فوائده : يساهم في تعزيز مناعة الجسم علي محاربة الأمراض .

## فيتامين A

يمكن الحصول عليه من : البيض و السمك  
فوائده : يساعد علي تقوية النظر .

## 5 - الأملاح المعدنية : من أمثلتها :

## الحديد

يمكن الحصول عليه من : اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات .  
فوائده : يعتبر عنصراً مهماً للدم .

## الكالسيوم

يمكن الحصول عليه من : اللبن والخضروات الخضراء  
فوائده : نحتاج الكالسيوم للمحافظة علي صحة العظام والأسنان .



## 6 - الدهون : أهميتها : من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

يمكن الحصول علي دهون صحية من :

المكسرات      البذور      الزيتون      الأسماك      الأفوكادو      الفاصوليا

يمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في : اللحوم و منتجات الألبان .



## 7 - الماء :

**فوائد الماء :** يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات .



- إن كل ما نأكله ونشربه تقريباً يحتوي على الماء، .
- الماء عنصر مهم جداً، فهو يشكل حوالي 60 % من وزن أجسامنا .

## منتجات الالبان

- تعتبر منتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمة جداً ، لأنها تحتوي علي **الكثير من العناصر الغذائية**.
- يصنع من الألبان العديد من المنتجات مثل :الزبدة ، السمن النباتي ، الزبادي ، الأجبان .
- تساهم منتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان في توفير العديد من العناصر الغذائية الأساسية **ومنها :** البروتين والكالسيوم وفيتامين D وفيتامين A وفيتامين B12 والفسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- لمن يعاني من مشاكل في **هضم الألبان يمكنه** استبدالها بالأسمك والمكسرات والبقوليات التي تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات .



## نظام غذائي صحي

## الموضوع الثالث

قبل ان نتناول الطعام علينا التركيز علي الأطعمة التي تحتوي علي قدر كبير من العناصر الغذائية التي تساعد الجسم علي الاستمرار في النمو وأن نتجنب الطعام الغير صحي .

**الطعام الصحي :** يحتوي علي كمية كبيرة من المعادن ، **من أمثله :** الخضروات داكنة اللون والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .



**الطعام غير الصحي :** يحتوي علي كميات من **الملح والدهون و السكر ، من أمثله :** الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والصناعية .

**النظام الغذائي للأطفال :** يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال **علي :** الخضروات - الفواكه - الحبوب الكاملة - البروتينات - العديد من العناصر الغذائية - من الممكن تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن **بكميات قليلة .**

## أمثلة علي أطعمة و وجبات صحية شائعة غنية بالعناصر الغذائية :

المحاشي	الملوخية	الكشري
يتوفر فيها العديد من العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل : الكوسا - يمكن إضافة القليل من اللحم المفروم لرفع قيمة الوجبة الغذائية .	يمكننا صنع طبق الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء - يتميز هذا الطبق بأنه مغذي ومشبع .	يحتوي علي الأرز والمكرونه وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات إضافة الي الطماطم والبصل " الخضروات " .

## كيف يمكننا أن نجعل أطباقنا صحية أكثر ؟

ج - يمكن ذلك من خلال القيام ببعض التغييرات مثال : اعداد طبق بليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر ، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذاً وصحياً أكثر .





## الطعام غير الصحي

## الموضوع الرابع

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي الوجبات السريعة لتناولها بين الوجبات مثل :

### الحلوى

الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة - عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

### المشروبات الغازية

### البطاطس المقلية

### الدجاج المقلي

ولكنها ليست صحية بسبب :



### الوجبات السريعة

تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .

غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .

لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .

تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضره لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات مثل :

### الذرة المشوية

غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

### الترمس

يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل البلبيلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للأراء والحجج .

الأمر الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو آراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتى وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الآخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفضاظة .





## بنك أسئلة التحيز علي مقررات شهر فبراير

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

### اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

### السؤال الأول

- ١ يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي .....  
 (أ) الخضروات (ب) الحبوب (ج) أ ، ب معًا (د) الفيتامينات
- ٢ تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز .....  
 (أ) النشويات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) الأتعمة الدهنية
- ٣ كل مما يلي من الأغذية الصحية ماعدا .....  
 (أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) الأتعمة الدهنية (د) الفيتامينات
- ٤ تناول الوجبات ..... يسبب الشعور بالسعادة .  
 (أ) المشوية (ب) الصحية (ج) السريعة (د) الفيتامينات
- ٥ يعتبر الأرز والبطاطس من .....  
 (أ) السكريات (ب) النشويات (ج) الفيتامينات (د) الأتعمة الدهنية
- ٦ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل .....  
 (أ) البطاطس المقلية (ب) المشروبات الغازية (ج) الذرة المشوية (د) الكربوهيدرات
- ٧ ..... يوجد في اللحوم الحمراء ويعتبر عنصراً مهماً للدم .  
 (أ) الحديد (ب) الكالسيوم (ج) الكربوهيدرات (د) الفيتامينات
- ٨ كل مما يأتي من الأتعمة المناسبة للأطفال ماعدا .....  
 (أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) الوجبات السريعة (د) الفيتامينات
- ٩ لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا الي .....  
 (أ) الألياف (ب) البروتينات (ج) الفيتامينات (د) السكريات
- ١٠ تتوافر ..... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل .  
 (أ) الألياف (ب) الاملاح المعدنية (ج) السكريات (د) الفيتامينات
- ١١ مهمة لعملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم .  
 (أ) الألياف (ب) الأتعمة المقلية (ج) المشروبات الغازية (د) الفيتامينات



- ١٢ يحتاج الي ..... للحفاظ علي صحة العظام والأسنان  
 أ الكالسيوم ب الحديد ج الصوديوم د المشوية
- ١٣ من أمثلة الأطعمة ..... الوجبات التي تحتوي علي قدر كبير من السكر والدهون .  
 أ المسلوقة ب غير الصحية ج المشوية د المشوية
- ١٤ الوجبات ..... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات .  
 أ الدهنية ب الغذائية ج الخفيفة د المشوية
- ١٥ يحتوي الكشري علي الأرز و..... والطماطم والبصل .  
 أ المكرونة ب البقوليات ج أ ، ب معاً د المشوية
- ١٦ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة ..... يومياً  
 أ ساعة ب ساعتين ج 3 ساعات د المشوية
- ١٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة .....  
 أ مرتفعة ب كثيفة ج منخفضة د المشوية
- ١٨ تتحول الكربوهيدرات الي سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية .....  
 أ الهضم ب النوم ج التنفس د المشوية
- ١٩ تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من .....  
 أ الفيتامينات ب المعادن ج الملح د المشوية
- ٢٠ شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد علي طرد ..... من الجسم  
 أ الفيتامينات ب البروتينات ج السموم د المشوية
- ٢١ ..... عملية تبادل الآراء والحجج .  
 أ الصراع ب المناقشة ج المقاطعة د المشوية
- ٢٢ يشكل الماء تقريباً ..... % من اجسامنا .  
 أ 40 ب 50 ج 60 د المشوية
- ٢٣ من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات .....  
 أ الخضروات ب المكسرات ج الفاكهة د المشوية
- ٢٤ تعتبر اللحوم والأسماك من .....  
 أ الكربوهيدرات ب البروتينات ج الأملاح المعدنية د المشوية
- ٢٥ الوجبات ..... تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون .  
 أ المشوية ب المسلوقة ج السريعة د المشوية



يمكن إضافة القليل من ..... لرفع القيمة الغذائية للطعام " المحشي " .

- ٢٦ أ) الدهون ب) الملح ج) اللحم المفروم د) المقلية

من العادات الغذائية السلبية تناول كميات كبيرة من الأطعمة .....

- ٢٧ أ) المشوية ب) المسلوقة ج) المقلية د) البروتينات

..... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة علي صحة العظام والأسنان

- ٢٨ أ) الكالسيوم ب) الحديد ج) الفسفور د) البروتينات

فيتامين ..... يوجد في البيض والسّمك ويساعد علي تقوية النظر .

- ٢٩ أ) d ب) c ج) a د) البروتينات

يساعد ..... الجسم في التخلص من السموم .

- ٣٠ أ) العصير ب) الماء ج) البروتين د) المقلية

الأطعمة ..... تحتوي علي كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن .

- ٣١ أ) المقلية ب) الفاسدة ج) الصحية د) البروتينات

..... تساعد علي امتصاص الفيتامينات .

- ٣٢ أ) الألياف ب) الدهون ج) البروتينات د) الخضروات

يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال علي .....

- ٣٣ أ) المشروبات الغازية ب) الدهون ج) الخضروات د) البطاطس المقلية

كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا .....

- ٣٤ أ) الترمس ب) البلية ج) البطاطس المقلية د) البروتينات

يحتوي الترمس علي نسبة عالية من .....

- ٣٥ أ) البروتين ب) الدهون ج) الاملاح د) البوتاسيوم

الذرة المشوية غنية بالألياف و .....

- ٣٦ أ) المعادن ب) الكالسيوم ج) البوتاسيوم د) البروتينات

## ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

## السؤال الثاني

- ١ ممارسة الرياضة يومياً يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا . ( )
- ٢ الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية . ( )
- ٣ للحفاظ علي صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون . ( )



- ( ) من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية . ٤
- ( ) ليكون يومك صحياً يفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة . ٥
- ( ) البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية . ٦
- ( ) تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية . ٧
- ( ) تناول المشروبات الغازية باستمرار مفيد جداً لصحة الأطفال . ٨
- ( ) يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها . ٩
- ( ) يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية . ١٠
- ( ) يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض . ١١
- ( ) يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ علي صحتنا . ١٢
- ( ) يساعد الماء الجسم علي التخلص من السموم . ١٣
- ( ) تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك علي دهون ضارة . ١٤
- ( ) يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها . ١٥
- ( ) تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة . ١٦
- ( ) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون . ١٧
- ( ) ليس من الضروري تناول الخضروات بشكل دوري . ١٨
- ( ) من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون . ١٩
- ( ) من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والاطعمة المقلية بالزيت . ٢٠
- ( ) يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون . ٢١
- ( ) تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد علي تحقيق الوزن في طعامك . ٢٢
- ( ) من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة . ٢٣
- ( ) للألياف أهمية كبرى في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم . ٢٤
- ( ) البلبلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية . ٢٥
- ( ) يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية . ٢٦
- ( ) يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون . ٢٧
- ( ) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . ٢٨



- ( ) ٣٩ تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغذية والمشبعة معاً .
- ( ) ٣٠ الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .
- ( ) ٣١ الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .
- ( ) ٣٢ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية .
- ( ) ٣٣ يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي المشروبات المفيدة .
- ( ) ٣٤ تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب .
- ( ) ٣٥ يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم .
- ( ) ٣٦ لا يعتبر الماء عنصراً مهماً لأجسامنا .
- ( ) ٣٧ الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها .
- ( ) ٣٨ توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه .
- ( ) ٣٩ نجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك .
- ( ) ٤٠ تجنب تناول المكسرات و اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك .
- ( ) ٤١ علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها .

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



الصف  
الرابع  
الابتدائي  
٢٠٢٤

مراجعة + بنك أسئلة

# التميز

أ / محمود سعيد



الاجابات النموذجية لبنك الاسئلة

## المهارات المهنية

علي مقررات فبراير

اعدادو

أ محمود سعيد



El.Motamez.School

يمكنكم الحصول على المذكرات والاختبارات من خلال مسح رمز ال QR Code او من خلال صفحة "التميز - أ / محمود سعيد".  
يرجى مراعاة حقوق صاحب المحتوى عند النشر.

www.motamez.com



## بنك أسئلة الترميز علي مقررات شهر فبراير

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

### اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين

### السؤال الأول

- ١ يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي .....  
 (أ) الخضروات (ب) الحبوب (ج) أ، ب معًا (د) الفيتامينات
- ٢ تجدها في الحبوب والبطاطس والأرز .....  
 (أ) النشويات (ب) الدهون (ج) الفيتامينات (د) الأتظمة الدهنية
- ٣ كل مما يلي من الأغذية الصحية ماعدا .....  
 (أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) الأتظمة الدهنية (د) المشوية
- ٤ تناول الوجبات ..... يسبب الشعور بالسعادة .  
 (أ) المشوية (ب) الصحية (ج) السريعة (د) الفيتامينات
- ٥ يعتبر الأرز والبطاطس من .....  
 (أ) السكريات (ب) النشويات (ج) الفيتامينات (د) الأتظمة الدهنية
- ٦ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل .....  
 (أ) البطاطس المقلية (ب) المشروبات الغازية (ج) الذرة المشوية (د) الكاربوهيدرات
- ٧ ..... يوجد في اللحوم الحمراء ويعتبر عنصراً مهماً للدم .  
 (أ) الحديد (ب) الكالسيوم (ج) الكاربوهيدرات (د) الأتظمة الدهنية
- ٨ كل مما يأتي من الأتظمة المناسبة للأطفال ماعدا .....  
 (أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) الوجبات السريعة (د) الفيتامينات
- ٩ لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا الي .....  
 (أ) الألياف (ب) البروتينات (ج) الفيتامينات (د) السكريات
- ١٠ تتوافر ..... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل .  
 (أ) الألياف (ب) الاملاح المعدنية (ج) السكريات (د) المشروبات الغازية
- ١١ مهمة لعملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم .  
 (أ) الألياف (ب) الأتظمة المقلية (ج) المشروبات الغازية (د) الكاربوهيدرات



- ١٢ تحتاج الي ..... للحفاظ علي صحة العظام والأسنان  
 أ الكالسيوم ب الحديد ج الصوديوم د المشوية
- ١٣ من أمثلة الأطعمة ..... الوجبات التي تحتوي علي قدر كبير من السكر والدهون .  
 أ المسلوقة ب غير الصحية ج المشوية د المشوية
- ١٤ الوجبات ..... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات .  
 أ الدهنية ب الغذائية ج الخفيفة د المشوية
- ١٥ يحتوي الكشري علي الأرز و..... والطماطم والبصل .  
 أ المكرونة ب البقوليات ج أ ، ب معاً د المشوية
- ١٦ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة ..... يومياً  
 أ ساعة ب ساعتين ج 3 ساعات د المشوية
- ١٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة .....  
 أ مرتفعة ب كثيفة ج منخفضة د المشوية
- ١٨ تتحول الكربوهيدرات الي سكر جلوكوز وذلك اثناء عملية .....  
 أ الهضم ب النوم ج التنفس د المشوية
- ١٩ تحتوي الوجبات السريعة علي كميات كبيرة من .....  
 أ الفيتامينات ب المعادن ج الملح د المشوية
- ٢٠ شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد علي طرد ..... من الجسم  
 أ الفيتامينات ب البروتينات ج السموم د المشوية
- ٢١ ..... عملية تبادل الآراء والحجج .  
 أ الصراع ب المناقشة ج المقاطعة د المشوية
- ٢٢ يشكل الماء تقريباً ..... % من اجسامنا .  
 أ 40 ب 50 ج 60 د المشوية
- ٢٣ من الأطعمة التي تحتوي على البروتينات .....  
 أ الخضروات ب المكسرات ج الفاكهة د المشوية
- ٢٤ تعتبر اللحوم والأسماك من .....  
 أ الكربوهيدرات ب البروتينات ج الأملاح المعدنية د المشوية
- ٢٥ الوجبات ..... تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون .  
 أ المشوية ب المسلوقة ج السريعة د المشوية



- يمكن إضافة القليل من ..... لرفع القيمة الغذائية للطعام " المحشي " .
- ٣٦ أ) الدهون ب) الملح ج) اللحم المفروم د) المشوية
- من العادات الغذائية السلبية تناول كميات كبيرة من الأطعمة .....
- ٣٧ أ) المشوية ب) المسلوقة ج) المقلية د) البروتينات
- ..... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة علي صحة العظام والأسنان
- ٣٨ أ) الكالسيوم ب) الحديد ج) الفسفور د) فيتامين
- فيتامين ..... يوجد في البيض والسمك ويساعد علي تقوية النظر .
- ٣٩ أ) d ب) c ج) a د) يساعد
- يساعد ..... الجسم في التخلص من السموم .
- ٤٠ أ) العصير ب) الماء ج) البروتين د) الأطعمة
- الأطعمة ..... تحتوي علي كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن .
- ٤١ أ) المقلية ب) الفاسدة ج) الصحية د) الألياف
- ..... تساعد علي امتصاص الفيتامينات .
- ٤٢ أ) الألياف ب) الدهون ج) البروتينات د) المشروبات الغازية
- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال علي .....
- ٤٣ أ) المشروبات الغازية ب) الدهون ج) الخضروات د) كل مما يلي
- كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ماعدا .....
- ٤٤ أ) الترمس ب) البلية ج) البطاطس المقلية د) يحتوي الترمس علي نسبة عالية من .....
- ٤٥ أ) البروتين ب) الدهون ج) الاملاح د) الذرة المشوية غنية بالألياف و .....
- ٤٦ أ) المعادن ب) الكالسيوم ج) البوتاسيوم د) ممارسة الرياضة يوميا يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا .
- ٤٧ أ) الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية .
- ٤٨ أ) للحفاظ علي صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون .

## ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

## السؤال الثاني



١ ممارسة الرياضة يوميا يساعدنا علي الحفاظ علي صحتنا .

٢ الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة مرتفعة من الفيتامينات والاملاح المعدنية .

٣ للحفاظ علي صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون .



٤ من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلاً من المشروبات الطبيعية .

٥ ليكون يومك صحياً يفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة .

٦ البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية .

٧ تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكريات والاملاح المعدنية .

٨ تناول المشروبات الغازية باستمرار مفيد جداً لصحة الأطفال .

٩ يحتاج الجسم الي الاملاح المعدنية لبناء الانسجة وتجديد ما يتلف منها .

١٠ يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية .

١١ يحتاج الجسم الفيتامينات للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض .

١٢ يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ علي صحتنا .

١٣ يساعد الماء الجسم علي التخلص من السموم .

١٤ تحتوي المكسرات والزيتون والاسماك علي دهون ضارة .

١٥ يمكننا جعل اطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها .

١٦ تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة .

١٧ يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثير من الدهون .

١٨ ليس من الضروري تناول الخضروات بشكل دوري .

١٩ من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون .

٢٠ من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والاطعمة المقلية بالزيت .

٢١ يحتوي الترمس علي نسبة عالية من الدهون .

٢٢ تناول كميات كبيرة من الحلويات يساعد علي تحقيق الوزن في طعامك .

٢٣ من الأفضل اثناء المناقشة اقناع زملائك برأيك بالقوة .

٢٤ للألياف أهمية كبرى في عملية الهضم وضبط مستوي السكر في الدم .

٢٥ البلبلة و حمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية .

٢٦ يحتاج الأطفال الي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية .

٢٧ يجب أن يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون .

٢٨ الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية .





تتميز الملوخية بأنها من الوجبات المغذية والمشبعة معاً .



الوجبات السريعة تحتوي علي كمية كبيرة من السكر المضر لنا .



الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن .



لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية .



يجب ان تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي المشروبات المفيدة .



تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة علي الخضروات والحبوب .



يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يومياً علي التخلص من السموم .



لا يعتبر الماء عنصراً مهماً لأجسامنا .



الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائية التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج اليها .



توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه .



نجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك .



تجنب تناول المكسرات و اللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي علي صحتك .



علي الرغم من أضرار الوجبات السريعة إلا اننا نفضل تناولها .

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

