

تم التحميل من مجتمع اخصائى المكتبات

<https://librarians.me>

زوروا موقعنا لمتابعة كل جديد
فى مجال المكتبات

ويمكنكم تحميل التطبيق الخاص بنا





الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

2022

المحور الثالث

□ الدرس الأول: وجبة غذائية متوازنة

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (x):

١. أن تتضمن الوجبة الغذائية طبق واحد هذا يعني أن الوجبة متوازنة. ()
٢. لا يهم أن تكون الوجبات الخفيفة وجبات متوازنة. ()
٣. يعد الزيت والزبدة جزء مهم من الوجبات الغذائية المتوازنة. ()
٤. يتضمن الكشري الحبوب الكاملة. ()
٥. الحبوب الكاملة جزء مهم من النظام الغذائي. ()
٦. من المهم ممارسة التمارين الرياضية أسبوعياً. ()
٧. يوصي المتخصصون بشرب ٥ أكواب مياه يومياً. ()
٨. يجب أن يشمل النظام الغذائي كميات كبيرة من الحلويات. ()
٩. الطبق الغذائي المتوازن يجب أن يكون متشابه بين جميع الأفراد. ()
١٠. اللحوم الغنية بالدهون من الأطعمة الصحية. ()

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:

١. تعد مهمة جداً في النظام الغذائي.
(الحبوب الكاملة - المقلبات - الحلويات - الملح)
٢. الوجبة الغذائية المتوازنة يجب أن تكون
(بها القليل من السكر - بها الكثير من الملح - مقلية بالزيت - بها الكثير من الزبدة)
٣. يوصي المتخصصون بشرب يومياً.
(٨ أكواب - ٧ أكواب - ١٨ كوب)

٤. يجب ممارسة النشاط البدني لمدة ساعة

(يوميًا - أسبوعيًا - شهريًا - سنويًا)

٥. من أمثلة الوجبات الغذائية المتوازنة

(الكشري - الدجاج المقلي - الوجبات السريعة - اللحوم الغنية بالدهون)

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

١. الوجبات والوجبات كلاهما يجب أن يكونوا وجبات متوازنة.

٢. تعد مهمة جدا للنظام الغذائي.

٣. من الحبوب الكاملة : ،

٤. يجب أن تحرص دائماً على تناول نظام غذائي و

٥. يجب ممارسة نشاط بدني لمدة يوميًا.

٦. يوصي المتخصصون بشرب أكواب على الأقل من الماء يوميًا.

السؤال الرابع: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(ب)	(أ)
الوجبة الغذائية المتوازنة	البرغل
جزءاً مهماً من نظامك الغذائي	مجموعة متنوعة وبكميات مختلفة من أصناف الطعام
من الحبوب الكاملة	الخضروات والفاكهة
نشاط بدني يوميًا	

□ المحور الثالث

□ الدرس الثاني: العناصر الغذائية

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (x):

١. تحتوي اللحوم على الدهون الصحية. ()
٢. يعتبر الكالسيوم عنصر مهم للدم. ()
٣. فيتامين (A) يساعد على تقوية النظر. ()
٤. تناول المكسرات يمد الجسم بالدهون والبروتينات. ()
٥. البقوليات تمد الجسم بالكربوهيدرات.. ()
٦. تتحول الكربوهيدرات إلى سكر جلوكوز الذي يمدنا بالطاقة. ()
٧. يحول الجهاز العصبي الكربوهيدرات إلى سكر جلوكوز. ()
٨. تمدنا الحبوب الكاملة بالألياف. ()
٩. الفيتامينات تساعدنا على تعزيز مناعة الجسم ومحاربة الأمراض. ()
١٠. تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ()

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:

١. من أهم العناصر الغذائية التي نحتاجها
(الكربوهيدرات - الألياف - الماء - كل ما سبق)
٢. من أهم العناصر الغذائية التي نحتاجها
(البروتينات - الأملاح المعدنية - الدهون - كل ما سبق)
٣. تشكل الماء حوالي % من أجسامنا.

(٦٠ - ٩٠ - ٨٠)

٤. للحفاظ على صحة الأسنان يجب أن تتناول
- (اللبن - الأرز - اللحوم - الأسماك)
٥. من العناصر الغذائية المهمة للدم
- (البروتينات - الأملاح المعدنية - الألياف - الفيتامينات)
٦. تمدنا النشويات ب
- (الألياف - البروتينات - الكربوهيدرات - الماء)
٧. تحتوي الألبان على
- (البروتينات - الأملاح المعدنية - الدهون - جميع ما سبق)
٨. نجد البروتينات في
- (المكسرات - الخضروات - الفواكة - العسل)
٩. يمدنا الأفوكادو ب
- (الأملاح المعدنية - البروتينات - الدهون الصحية - الدهون غير الصحية)
١٠. تحتوي اللحوم والأسماك على
- (بروتينات - أملاح معدنية - دهون - كل ما سبق)

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

١. تشتمل الكربوهيدرات على و
٢. نجد النشويات في أما السكريات في
٣. الكربوهيدرات تتحول إلى أثناء عملية الهضم.
٤. تعمل على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها.
٥. من الأطعمة التي تحتوي على بروتينات ،
٦. تساعد في عملية الهضم وضبط مستويات السكر في الدم.
٧. نجد الألياف في

٨. يساعد فيتامين (A) على
٩. يساعد على تعزيز مناعة الجسم على محاربة الأمراض.
١٠. يوجد فيتامين (...) في الخضروات.
١١. من الأملاح المعدنية ،
١٢. الدهون من مصادر الطاقة وتساعد على
١٣. يساعد الجسم على التخلص من السموم.
١٤. نجد الدهون الصحية في ،

السؤال الرابع: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(ب)	(أ)
الألياف	البطاطس من
الأملاح المعدنية	تحتوي البقوليات على
الماء	تساعد على امتصاص الفيتامينات
الكربوهيدرات	

□ المحور الثالث

□ الدرس الثالث: نظام غذائي صحي

السؤال الأول: ضع علامة (✓) أو علامة (x):

١. طبق البلبيلة ليس من الأطباق الصحية. ()
٢. يعتبر الكشري من الأطعمة الغنية بالعناصر. ()
٣. لجعل أطباقنا صحية أكثر يجب أن نتبع طريقة صعبة. ()
٤. يعتبر الطعام جيدا إذا احتوى على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن. ()
٥. المشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر تعتبر من الطعام الصحي. ()
٦. يحتاج الأطفال بشكل خاص إلى وجبات متوازنة. ()
٧. البلبيلة من الوجبات الخفيفة. ()
٨. الخضروات الداكنة اللون من الطعام الصحي. ()
٩. أطلقت الدولة عدة مبادرات في المدارس لحماية صحة الأطفال وتحسينها. ()
١٠. الوجبات السريعة من الطعام الصحي. ()

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة:

١. بإضافة القليل من إلى محشي الكوسا ترتفع قيمته الغذائية.
(الملح - الدهون - اللحم المفروم)
٢. المبادرات التي تقوم بها الدولة في المدارس تعمل على
(تعليم الأطفال - حماية وتحسين صحة الأطفال - تخفيض وزن الأطفال)
٣. تعتبر المكرونة من
(البروتينات - الحبوب - الخضروات)

٤. يجب أن نقلل من الأطعمة التي تحتوي على

(بروتينات - دهون وسكريات - ألياف)

٥. الوجبات السريعة طعام

(صحي - غير صحي - لذيذ ومفيد)

السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية:

١. تساعد العناصر الغذائية الجسم على
٢. الخضروات اللون من الطعام الصحي.
٣. من الطعام الصحي ،
٤. من الطعام غير الصحي ،
٥. من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية
٦. من الحبوب الكاملة في الكشري ومن الخضروات ومن البروتينات
٧. يتكون طبق البليلة من و و
٨. يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنية ب
٩. يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال ،
١٠. الملوخية من الأطباق التي تتميز بانها في آن واحد.

السؤال الرابع: صل من العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(ب)	(أ)
من الأطعمة الشائعة الغنية بالعناصر الغذائية	البليلة
داكنة اللون	الكشري
من الوجبات الخفيفة	الوجبات السريعة
من الطعام غير الصحي	

نموذج إجابة (١)

السؤال الأول:

- | | |
|------------------------|-----------|
| السؤال الثاني: | ١. (√) |
| ١. الحبوب الكاملة | ٢. (×) |
| ٢. بها القليل من السكر | ٣. (×) |
| ٣. ٨ أكواب | ٤. (√) |
| ٤. يومياً | ٥. (√) |
| ٥. الكشري | ٦. (×) |
| | ٧. (×) |
| | ٨. (×) |
| | ٩. (×) |
| | ١٠. (×) |

السؤال الثالث:

السؤال الرابع:

١ مع ٣

٢ مع ١

٣ مع ٢

١. الرئيسية - الخفيفة

٢. الخضروات - الفاكهة - الحبوب الكاملة

٣. البرغل - الحمص - الأرز البني - القمح الكامل

٤. متنوع ومتوازن

٥. ساعة

٦. ٨ أكواب

نموذج إجابة (٢)

السؤال الأول:	السؤال الثاني:
١. (×)	١. كل ما سبق
٢. (×)	٢. كل ما سبق
٣. (√)	٣. ٦٠٪
٤. (√)	٤. اللبن
٥. (×)	٥. الأملاح المعدنية
٦. (√)	٦. الكربوهيدرات
٧. (×)	٧. جميع ما سبق
٨. (√)	٨. المكسرات
٩. (√)	٩. الدهون الصحية
١٠. (√)	١٠. كل ما سبق

السؤال الثالث:

١. نشويات وسكريات	٨. تقوية النظر
٢. الحبوب والخضروات - الفواكه والعسل	٩. فيتامين (C)
٣. سكر جلوكوز	١٠. فيتامين (C)
٤. البروتينات	١١. الحديد ، الكالسيوم
٥. اللحوم والأسماك أو منتجات الألبان والبيض أو المكسرات والبقوليات	١٢. امتصاص الفيتامينات
٦. الألياف	١٣. الماء
٧. الحبوب الكاملة أو الخضروات أو الفواكه	١٤. المكسرات ، الفاصوليا ، البذور ، السمك ، الزيتون - الأفوكادو

السؤال الرابع:

١ مع ٤ ٢ مع ١ ٣ مع ٣

نموذج إجابة (٣)

السؤال الثاني:

- | | | |
|-----------------------------|-------|-----|
| ١. اللحم المفروم | (×) | ١. |
| ٢. حماية وتحسين صحة الأطفال | (√) | ٢. |
| ٣. الحبوب | (×) | ٣. |
| ٤. دهون وسكريات | (√) | ٤. |
| ٥. غير صحي | (×) | ٥. |
| | (√) | ٦. |
| | (√) | ٧. |
| | (√) | ٨. |
| | (√) | ٩. |
| | (×) | ١٠. |

السؤال الثالث:

- | | |
|--|--|
| ٧. القمح واللبن والقليل من السكر | ١. النمو |
| ٨. العناصر الغذائية | ٢. الداكنة |
| ٩. الخضروات والفاكهة أو الحبوب الكاملة والبروتينات | ٣. منتجات الألبان واللحوم الخالية من الدهون أو الأسماك والمكسرات |
| ١٠. تغذي وتشبع | ٤. الوجبات السريعة والمشروبات التي تحتوي على كثير من السكر |

٥. الكشري

السؤال الرابع:

- | | | | |
|--------|--------|--------|---|
| ١ مع ٣ | ٢ مع ١ | ٣ مع ١ | ٦. الأرز والمكرونة – البصل والطماطم - البقوليات |
|--------|--------|--------|---|