**الأسم /...................................................... الصف/ ثاني متوسط الشعبة /..................................................................**

**\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_**

**السؤال الأول :**

1. **اذكري المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية**

**الوجبات السريعة , التغذية , المضافات الغذائية , السعرات الحرارية .**

**1- (..............................) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وتجديد خلاياه .**

**2- (..............................) هي أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون .**

**3- (..............................) وحدة قياس كمية الطاقة في الأغذية .**

1. **ضعي كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :**
2. **الوجبات السريعة أغذية تحضر وتقدم في وقت قصير ( )**
3. **تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة ( )**
4. **الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا إختيارها وإعدادها ( )**
5. **عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية ( )**
6. **يجب مراعاة الحصص الغذائية للنخلة الغذائية عند إعداد الوجبات ( )**
7. **الغذاء الكامل المتوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم ( )**
8. **الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لإرتفاع ثمنها ( )**
9. **من أضرار الوجبات السريعة أنها سبب في السمنة ( )**
10. **من أسباب إقبال الناس على الوجبات السريعة ارتفاع القيمة الغذائية والصحية لها ( )**

**\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_**

**السؤال الثاني:**

**أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ١ | يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على | | | | | |
| أ | | تناولها بكميات متوسطة لأنها مهمة | ب | تناولها بكميات قليلة لتجنب آثارها السلبية | ج | تناولها بكميات كبيرة |
| ٢ | لتقليل أضرار الوجبات السريعة | | | | | |
| أ | | ممارسة بعض التمارين الرياضية | ب | تناول المشروبات الغازية مع الوجبات | ج | جميع ماسبق صحيح |
| ٣ | من أمثلة الوجبات السريعة | | | | | |
| أ | | الماء | ب | الخضروات والفواكه | ج | البروستد والبرجر |
| ٤ | رونق ونضارة البشرة تدل على | | | | | |
| أ | | التغذية غير المتوازنة | ب | التغذية المتوازنة | ج | جميع ماسبق صحيح |
| ٥ | من العناصر الغذائية المفيدة | | | | | |
| أ | | بروتينات وخضروات وفواكه | ب | خبز وحبوب | ج | جميع ماسبق صحيح |

**انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق**

**أ. فاطمة حويس**