

المملكة العربية السعودية اختبار فكري مهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢

الاسم: الفصل:

١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه	
٢- يعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية المنخفضة القيمة الغذائية	
٣- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم	
٤- من فوائد البروتينات انها مصدر للطاقة عند الحاجة	
٥- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع	
٦- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة	
٧- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي	
٨- ان عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والعمر	
٩- تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية	
١٠-الأطعمة البروتينية تتكون من وحدات بنائية تسمى احماض امينية	
١١- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم	
١٢- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير	
١٣- تناسب الطول مع الوزن وشكل البنية والعمر يدل على تغذية متوازنة	

٢- اختار/ي الإجابة الصحيحة:

١- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو (A) - (E) - (C)
٢- من اضرار الوجبات السريعة الصحية (تحتوي على دهون عالية - تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام - جميع ما سبق)
٣- تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية (مضادات الاكسدة - مواد مغذية - مواد حافظة)
٤- لتفادي اضرار الوجبات السريعة (ممارسة الرياضة - تقليل عدد مرات تناولها- جميع ما سبق)
٥- الرمز (٣٠٠-٣٩٩) E يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)

٣- أكمل/ي المخطط التالي:

