

## بنك أسئلة مهارات حياتية صف ثاني ف ٢

اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١	أنواع المضافات الغذائية هي :	( أ ) مواد حافظة .	( ب ) مكعبات مرقة الدجاج .	( ج ) فيتامين ( د ) في الحليب	( د ) عصفر .
٢	المواد المنكهة هي :	( أ ) شاي أخضر .	( ب ) السكر .	( ج ) ماء الورد .	( د ) الخميرة .
٣	من أسباب انتشار سوء التغذية هي :	( أ ) طعمها اللذيذ .	( ب ) قلة الوعي الغذائي .	( ج ) كسر الروتين .	( د ) محاكاة الصديقات .
٤	رمز المادة الحافظة :	( أ ) رمزها E من (١٠٠ - ١٩٩)	( ب ) رمزها E من (٣٠٠ - ٣٩٩)	( ج ) رمزها E من (٤٠٠ - ٤٩٩)	( د ) رمزها E من (٢٠٠ - ٢٩٩)
٥	رمز مضادات الأكسدة :	( أ ) رمزها E من (٣٠٠ - ٣٩٩)	( ب ) رمزها E من (١٠٠ - ١٩٩)	( ج ) رمزها E من (٤٠٠ - ٤٩٩)	( د ) رمزها E من (٢٠٠ - ٢٩٩)
٦	أضرار للمضادة الغذائية الصحية هي :	( أ ) قلة الحركة والنشاط عند الأطفال .	( ب ) ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية .	( ج ) فقدان الشهية	( د ) التأثير على الجهاز الهضمي والمخ .
٧	الأطعمة المضاف إليها مواد ملونه هي:	( أ ) الخبز	( ب ) الحليب	( ج ) الأيس كريم	( د ) الملح

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة

- ١- الوجبات السريعة المعدة في المطاعم القيمة الغذائية عالية . ( )
- ٢- الفيتامينات تساعد الجسم على بناء الخلايا وتعوض نقص الدم عند الإصابة بالجروح . ( )
- ٣- مضادات الأكسدة تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات الترنخ . ( )
- ٤- من الأضرار الصحية في الوجبات السريعة فقدان الشهية. ( )
- ٥- أن عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية. ( )
- ٦- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا جُذنا اختيارها وإعدادها . ( )

## اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

الأطعمة البروتينية المكونة من وحدات بنائية تسمى :			
١	( أ ) الخلايا	( ب ) الأحماض الأمينية	( ج ) الهرمونات
الأغذية التي تمد الجسم بالمركبات ويحتاجها للنمو وتعويض التالف من خلاياه:			
2	( أ ) البروتينية .	( ب ) الكربوهيدراتية.	( ج ) البنائية .
مما لا تعدّ من فوائد الأطعمة البروتينية :			
3	( أ ) تعويض الخلايا التالفة .	( ب ) تنظيم الضغط الأسموزي .	( ج ) زيادة الوزن.
البروتينات التي تتكون من أحماض أمينية أساسية هي :			
4	( أ ) فول الصويا .	( ب ) البقوليات.	( ج ) اللحوم .
البروتينات التي تتكون من أحماض أمينية غير أساسية هي :			
5	( أ ) البيض	( ب ) اللحوم	( ج ) الحليب
الأطعمة البروتينية المقصود بها			
6	( أ ) اللحوم و البقول	( ب ) الخضروات	( ج ) الفواكه
من فوائد البروتين			
	( أ ) نمو الجسم	( ب ) هدم الأنسجة	( ج ) نقل الأكسجين في الدم
فول الصويا يعتبر من			
8	( أ ) البروتينات	( ب ) النشويات	( ج ) السكريات
البروتين النباتي يتكون من			
9	( أ ) أحماض أمينية أساسية	( ب ) أحماض أمينية غير أساسية	( ج ) أحماض دهنية مشبعة
	( د ) أحماض دهنية غير مشبعة		

## ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة

- ١- تتكون الأطعمة البروتينية من وحدات بنائية تسمى القواعد . ( )
- ٢- تنقسم الأحماض الأمينية إلى نوعين أساسية وغير أساسية . ( )
- ٣- تساعد الأطعمة البروتينية على بناء العظام . ( )
- ٤- يعد البروتين من أهم أنواع الغذاء . ( )
- ٥- يضاف عصير الليمون للتونة ؛ لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية . ( )