

| **اسم الطالبة** |  | **الصف**  |  |
| --- | --- | --- | --- |

**(( اللهم لا سهل إلا ماجعلته سهلاً وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلاً ))**

**استعيني بالله ثم بما درستي خلال الفصل الدراسي الإجابة عن الأسئلة**

**لا تنسي كتابة اسمك كاملاً على كل ورقة**

**تأكدي من أن أوراقك كلها مختلفة والإجابة في نفس الورقة**

| **رقم السؤال** | **الدرجة بالأرقام** | **الدرجة كتابة** | **المصححة** | **المراجعة** | **المدققة** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **السؤال الأول** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الثاني** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الثالث** |  |  |  |  |  |
| **السؤال الرابع** |  |  |  |  |  |
| **المجموع** |  |  |  |  |  |

**الدرجة المستحقة**



**السؤال الأول :**

 **ضعي اشارة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة , واشارة ( Ⅹ ) أمام العبارة الخاطئة, فيما يأتي :-**

1. **تعتبر اللحوم والبقول من البروتينات الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء و النمو ( )**
2. **يعتبر البروتين الحيواني عالي القيمة الحيوية( )**
3. **لا يعد البروتين من اهم انواع الغذاء ( )**
4. **إضافة الخضروات الورقية عند عمل الشطائر يقلل ويضعف من القيمة و الفائدة الغذائية ( )**
5. **عناصر السلامة المرورية هي المركبة – العنصر البشري – الطريق ( )**
6. **كلمة بروتين هي كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول. ( )**
7. **يتكون البروتين من وحدات بنائية تسمى أحماضا أمينية أساسية وغير أساسية ( )**
8. **يعتبر الفول من البروتين الحيواني ( )**
9. **الوجبات السريعة أغذية تحضر وتقدم في وقت طويل ( )**
10. **تقل حصص وكمية الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة ( )**
11. **الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا اختيارها وإعدادها وتعديلها ( )**
12. **عدد الحصص وكميتة يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية ( )**
13. **يجب مراعاة الحصص الغذائية للنخلة الغذائية عند إعداد الوجبات ( )**
14. **الغذاء الكامل المتوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم ( )**
15. **الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لارتفاع ثمنها ( )**
16. **من أضرار الوجبات السريعة أنها سبب في السمنة ( )**
17. **من أسباب إقبال الناس على الوجبات السريعة ارتفاع القيمة الغذائية والصحية لها ( )**
18. **من أنواع المضافات الغذائية المواد الحافظة ( )**
19. **المواد الحافظة تعتبر اكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة ( )**
20. **من وسائل السلامة في المركبة عدم اقفال الأبواب**



**السؤال الثاني :** 

**اذكري المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية:**

| **التغذية** | **المضافات الغذائية** | **السعرات الحرارية** | **البروتين** | **السلامة المرورية** |
| --- | --- | --- | --- | --- |

1. **(...................................) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وتجديد خلاياه .**
2. **(...................................) وحدة قياس كمية الطاقة في الأغذية في الطعام .**
3. **(...................................) هي مواد كيمائية طبيعية أو صناعية تضاف للأطعمة .**
4. **(...................................) تبني كافة الخطط والبرامج واللوائح المرورية والإجراءات الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية .**
5. **(...................................) أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج إليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه.**

**-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**السؤال الثالث: 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 | د | عدم تناولها |
| ٢ | **لتقليل أضرار الوجبات السريعة** |
| أ | ممارسة بعض التمارين الرياضية | ب | تناول المشروبات الغازية مع الوجبات | ج | الراحة بعد تناولها | د | اختيار وجبة ذات سعرات حرارية عالية |
| ٣ | **من أمثلة الوجبات السريعة** |
| أ | الماء | ب | الخضروات  | ج | البروستد والبرجر | د | الفواكه |
| ٤ | **رونق ونضارة وجمال البشرة يدل على** |
| أ | التغذية غير المتوازنة | ب | التغذية المتوازنة | ج | جميع ما سبق صحيح | د | لا يدل على شيء |
| ٥ | **من العناصر الغذائية المفيدة** |
| أ | بروتينات وخضروات وفواكه | ب | مشروبات غازية | ج | الوجبات السريعة | د | مشروبات الطاقة |
| 6 | **مواد حافظة طبيعية** |
| أ | E200 | ب | الملح | ج | الكركم | د | E300 |
| 7 | **يضاف عصير الليمون لتونة**  |
| أ | لتغيير لونها | ب | لتحسين النكهة والطعم  | ج | لتزيد من سمكها | د | ليس له تأثير  |
| 8 | **من وسائل السلامة في الطريق** |
| أ | اضاءة الطريق | ب | الطرق المتعرجة | ج | لا يوجد وسائل سلامة | د | إطفاء الإضاءة بالليل |
| 9 | **من فوائد الأطعمة البروتينية** |
| أ | بناء الانسجة وتعويض الخلايا | ب | هشاشة العظام | ج | يضعف العضلات | د | ليس له فائدة |
| 10 | **من أضرار الوجبات السريعة الاجتماعية والنفسية** |
| أ | تزيد من اجتماع افراد الأسرة | ب | تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام | ج | تزيد من ممارسة الرياضة والنشاط | ج | ليس لها اضرار |





| **العمود أ** |  | **العمود ب** |
| --- | --- | --- |
| **1-توحيد أسماء المواد المضافة بالرمز (E ) والأرقام التي بعده** |  | **أ- يعمل على حماية جميع أجزاء الجسم عند الحوادث** |
| **2- صفات سائق المركبة** |  | **ب - العقل وسلامة الحواس** |
| **3- وسائل السلامة الخاصة بالسائق** |  | **ج- السير على الرصيف والانتباه للمركبات القادمة** |
| **4-أهمية حزام الأمان** |  | **د - استخدام حزام الأمان** |
| **5- من تعليمات السلامة المرورية للمشاة** |  | **ذ- لتسهيل التعرف عليها**  |
| **6- ينقسم البروتين الى قسمين هما** |  | **و- البروتين الحيواني والبروتين النباتي** |
| **7-يعد استخدام منبه المركبة بشكل مزعج** |  | **ن-المواد المنكهه** |
| **8- من أنواع المضافات الغذائية** |  | **ع- مخالف لنظام المرور** |
| **9- احمي نفسي من ضرر المضافات الغذائية**  |  | **ف - كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال** |
| **10- من الأضرار الصحية للمضافات الغذائية** |  | **ق- بشراء الأغذية المحتوية على أقل نسبة من المضافات الغذائية** |

**انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق أ.**