|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| المملكة العربية السعوديةوزارة التعليمادارة التعليم بمحافظة صبيامكتب التعليم ببيش |  | المادة : مهارات حياتية وأسريةالصف : ثاني متوسطالزمن: 45 دقيقةمدرسة ظهرة بني ماجور للبنات |
| **أسئلة اختبار الفصل الدراسي ( الثاني ) الفترة ( الأولى ) للعام الدراسي 1443هـ** |
| **اسم الطالبة :**  |

**السؤال الاول: اكملي ما يلي**

1. .............................. مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وناشطة وتجديد خلاياه
2. على ما يدل وجود الزيوت والسكريات في قمة النخلة الغذائية.........................................................................
3. علل: تقع مجموعة الحبوب والخبز في قاعدة سعف النخلة الغذائية..................................................................
4. من اضرار الوجبات السريعة.....................................
5. الهدف من اضافة المضافات الغذائية..................................و.............................
6. من أنواع المضافات الغذائية...............................و...............................و...................................
7. مضافات غذائية تعطي نكهه ورائحة مثل .............................. و........................
8. علل: اضافة مواد حافظة الى الخبز............................................

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

**ب: صل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | الوجبات السريعة |
| 2 | المضافات الغذائية |
| 3 | من المواد الحافظة |
| 4 | مضادات الاكسدة |
| 5 | مواد حافظة تعطي لون ورائحة |
| 6 | مواد مغذية |

|  |  |
| --- | --- |
|  | مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تضاف للأطعمة |
|  | السكر- الخل- الملح |
|  | تحتوي على نسبة عالية من الدهون |
|  | تعزيز القيمة الغذائية مثل فتامين(D) الذي يضاف لحليب الاطفال |
|  | منع ظهور علامات التزنخ الذي ينتج عن تفاعل الدهون مع الهواء |
|  | القرفة - الفانيلا |

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

**السؤال الثاني: ضعي علامة (✓)امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة:**

1. الوجبات السريعة اغذية تحضروتقدم في وقت قصير
2. من أضرار المضافات الغذائية كثرة الحركة والنشاط لدى الاطفال
3. الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا جدنا اختيارها وإعدادها
4. تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الاطعمة
5. عدد الحصص تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية
6. الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لارتفاع ثمنها

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ب: اختاري الاجابة الصحيحة**

1. من العناصر الغذائية المفيدة

(بروتينات و خضروات وفاكهه – خبز وحبوب \_ جميع ماسبق)

1. يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية علي

(تناولها بكميات متوسطة لأنها مهمه \_ تناولها بكميات قليلة لتجنب اثاراها السلبية\_ تناولها بكميات كبيرة )

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **انتهت الأسئلة، تمنياتي لكن بالتوفيق..**