

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

خ
ص
ص
خ
ص
ص

- 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 جُندنا 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			
8	(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 . خ
- ٢- تنقسم الأحماض الأمينية إلى نوعين أساسية وغير أساسية . ص
- ٣- تساعد الأطعمة البروتينية على بناء العظام . خ
- ٤- يعد البروتين من أهم أنواع الغذاء . ص
- ٥- يضاف عصير الليمون للتونة ؛ لتحسين النكهة وزيادة القيمة الغذائية . ص