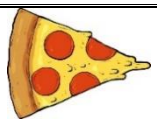
تدريب لمهارات الدرس الرابع (الغذاء والتغذية)

ظلل الإجابة الصحيحة

إذا أخذ الجسم كمية من الطعام أكثر من حاجته ،فإن:								
أ	معدل التنفس يبدأ في التسارع	ب	الجسم يفقد وزنه	ج	تزيد سرعة ضربات القلب	د	الطعام يخزن على شكل دهون	
من مخاطر نقص الكالسيوم الإصابة :								
أ	بالسكري	ب	بهشاشة العظام	ج	بالجُدري	د	بالحصبة	
عند القيام ببرنامج حميّة صحيح ، يتضمن البرنامج تناول الأغذية التي تحتوي على بروتينات ، السبب في ذلك لكون البروتينات المصدر المهم لـ:								
أ	الطاقة للجسم	ب	ألياف للهضم	ج	مواد أساسية لنمو وبناء الخلايا	د	فيتامينات ضد الأمراض	
تناول أوراق الخضروات مهم جداً بسبب أن أوراق الخضروات مصدراً مهماً لـ								
أ	البروتين	ب	الكربوهيدرات	ج	الاملاح المعدنية	د	الدهون	
جرح مهند اصبعه واحتاج جسمه لطاقة من أجل شفاء الجرح ، من أين سيحصل على الطاقة لشفاء الجرح ؟								
أ	من الضمادة التي وضعها على الجرح	ب	من المطهر الذي وضعه على الجرح	ج	من الماء الذي يشربه	د	من الطعام الذي يأكله	
الصورة التي تمثّل الغذاء الصحي								
أ		ب		ج		د		
أي من الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟								
أ	الأرز	ب	التمر	ج	البيض	د	الجزر	
ما هو أفضل مصدر للفيتامينات و الأملاح المعدنية								
أ	المعكرونة و الخبز و الأرز	ب	الفاكهة والخضار	ج	الحليب و مشتقاته	د	اللحم و السمك و الدواجن	
هو الغذاء الذي يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة.								
أ	الكربوهيدرات	ب	الدهون الصحية	ج	الغذاء المتوازن	د	المعكرونة	
يؤدي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى :								
أ	الإصابة بالسمنة	ب	تكوين العظام	ج	بناء خلايا جديدة	د	الاصابة بالانفلونزا	
يعد تناول الفواكه والخضروات الورقية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك :								
أ	هما أفضل مصدر للدهون .	ب	غنيتان بالفيتامينات والأملاح المعدنية	ج	يعدان من أفضل مصادر للبروتينات .	د	غنيتان بالكربوهيدرات	
تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم ، وتزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدفء و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات.								
أ	الفيتامينات	ب	البروتينات	ج	الكربوهيدرات	د	الدهون	
مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو و تعويض الانسجة التالفة في الجسم.								
أ	الفيتامينات	ب	البروتينات	ج	الكربوهيدرات	د	الدهون	

يساعد الجسم على الهضم و التخلص من الفضلات و حفظ درجة حرارة الجسم ثابتة.							
أ	الماء	ب	البروتينات	ج	الكربوهيدرات	د	الدهون
تساعد في تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ومنها الكالسيوم و الحديد.							
أ	الفيتامينات	ب	البروتينات	ج	الأملاح المعدنية	د	الدهون
هو دليل يُوضح أنواع الأطعمة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة.							
أ	الصحة	ب	مثلث الطاقة	ج	الشبكة الغذائية	د	الهرم الغذائي
الشكل المجاور يمثّل ؟							
أ	الهرم الغذائي	ب	مثلث الطاقة	ج	الغذاء	د	الشبكة الغذائية
أي المواد الغذائية التالية تُعد غذاءً متوازناً							
أ	حليب – شوكولاتة – أرز – خبز – كعك	ب	لحم – دجاج – بيض – خبز – بطاطس	ج	سمك – خبز – جزر – زُبدة – عِنب	د	تفاح – برتقال – طماطم – أرز – خبز
مواد غذائية يؤدي الإكثار من تناولها إلى الإصابة بالسمنة							
أ	الفيتامينات والبروتينات	ب	البروتينات والأملاح المعدنية	ج	الدهون والكربوهيدرات	د	الأملاح المعدنية والفيتامينات
المصدر الرئيسي للطاقة في أجسامنا							
أ	البروتينات	ب	الأملاح المعدنية	ج	الفيتامينات	د	الكربوهيدرات
عند تناول كمية متنوعة و مناسبة من الأطعمة يومياً فإن الغذاء يصبح							
أ	مُحدداً	ب	متوازناً	ج	ناقصا	د	ملوثاً
يُعد الحديد من المعادن الهامة التي تدخل في تركيب الدم ، وهو ينتمي إلى مجموعة:							
أ	البروتينات	ب	الأملاح المعدنية	ج	الفيتامينات	د	الكربوهيدرات
من المجموعات الغذائية التي تساعد على المحافظة على صحة الجسم و الوقاية من الأمراض :							
أ	البروتينات	ب	الأملاح المعدنية	ج	الفيتامينات	د	الكربوهيدرات
الشكل المقابل يمثل الهرم الغذائي ، أي الأرقام التالية تمثّل مجموعة الأطعمة التي يجب تناولها بكميات قليلة :							
أ	(١)	ب	(٣)	ج	(٤)	د	(٥)

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

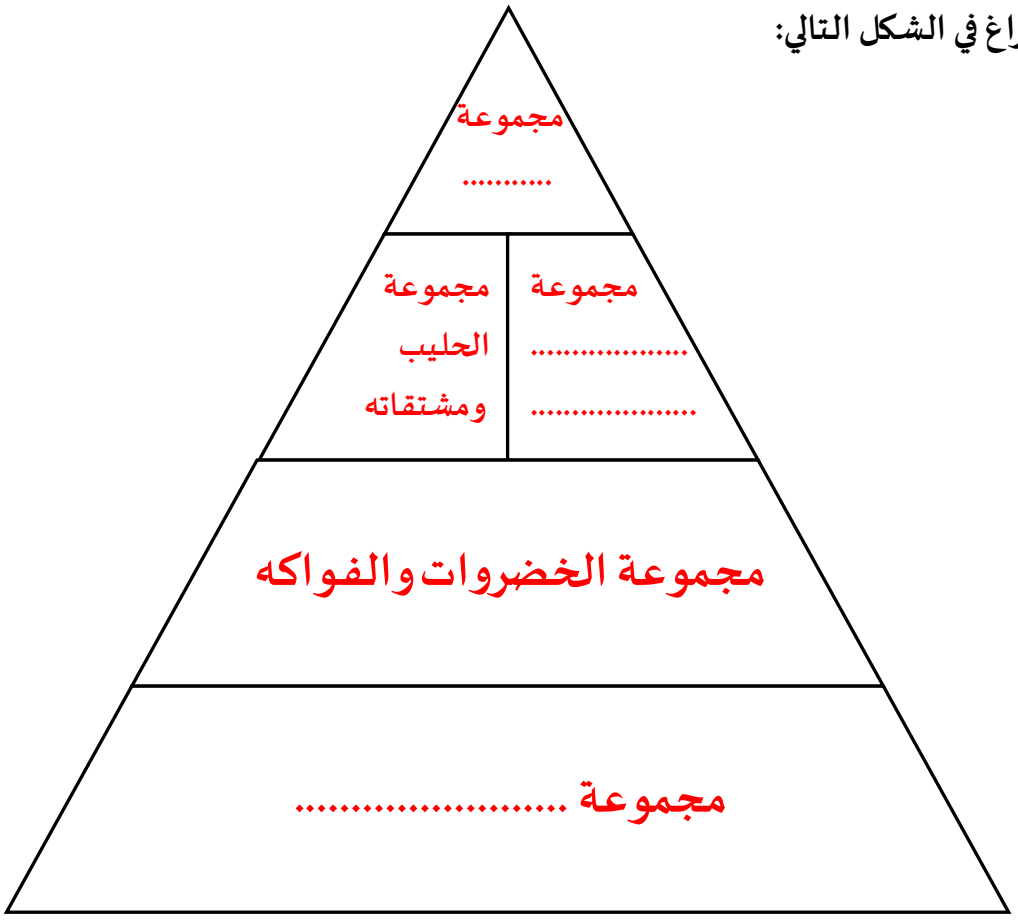
١	البروتينات هي مصدر الطاقة الرئيسي للطاقة في الجسم	
٢	يسبب الإكثار من تناول الوجبات الغنيَّة بالدهون الإصابة بالسُّمنة وبأمراض القلب	
٣	تكون الوجبة متوازنة عندما تحتوي على جميع أنواع الغذاء	
٤	يُقسم الطعام إلى ٨ مجموعات	
٥	المصدر الغذائي الوحيد المناسب للإنسان هو النبات	
٦	يمكن تناول الأطعمة الغنية بالدهون بكميات كبيرة	
٧	يشكل الماء ثلثي جسم الانسان تقريباً	
٨	توجد جميع المواد الغذائية في نوع واحد من الأطعمة	
٩	تعتبر اللحوم والبيض والجبن من مصادر الكربوهيدرات	
١٠	تساعد الأملاح المعدنية على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة	
١١	الماء يساعد الجسم على الهضم والتخلص من الفضلات والمحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة	
١٢	المشروبات الغازية مشروبات صحية يمكن شربها يومياً	

يتضمن الطعام ست مجموعات من المواد الغذائية هي:

١- ..... ٢ - ..... ٣- .....

٤- ..... ٥ - ..... ٦ - .....

أكمل الفراغ في الشكل التالي:



صنّف المواد الغذائية التالية (بيض – أرز– سمك – خبز) إلى مجموعتين (مجموعة الكربوهيدرات -مجموعة البروتينات)

مجموعة الكربوهيدرات	مجموعة البروتينات
.....	.....
.....	.....

صنّف (البروتينات – الدهون – الكربوهيدرات – الأملاح المعدنية) إلى مجموعتين حسب فوائدها : امداد الجسم بالطاقة – النمو وبناء العضلات

امداد الجسم بالطاقة	النمو وبناء العضلات
.....	.....
.....	.....

صنّف مكونات فطيرة التفاح التالية حسب مجموعات المواد الغذائية التي تنتمي إليها (الدقيق – الزبدة – البيض – التفاح – السكر– الماء)

الكربوهيدرات	الدهون	البروتينات	الماء	الفيتامينات
.....	.....	.....	.....	.....

أكمل الجدول التالي وفق بعض الكلمات المساعدة التالية: (مجموعة البروتينات – مجموعة الأملاح المعدنية – المصدر الرئيس للطاقة في الجسم – الفواكه والخضروات – الزيوت النباتية)

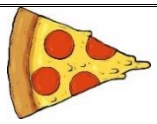
مجموعة الغذاء	الوظيفة	مصادرها
مجموعة الفيتامينات	تساعد في المحافظة على صحة الجسم وبناء الخلايا الجديدة	....
....	تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ومنها الكالسيوم والحديد	الخضروات والحبوب

أكمل الجدول التالي وفق بعض الكلمات المساعدة التالية: (مجموعة البروتينات – مجموعة الأملاح المعدنية – الحبوب والخبز– الزيوت النباتية)

مجموعة الغذاء	الوظيفة	مصادرها
....	تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة في الجسم	البقوليات – اللحوم – البيض – الجبن
مجموعة الكربوهيدرات	تعد المصدر الرئيس للطاقة في الجسم	....

نموذج الاجابة

ظلل الإجابة الصحيحة

إذا أخذ الجسم كمية من الطعام أكثر من حاجته ،فإن:							
أ	معدل التنفس يبدأ في التسارع	ب	الجسم يفقد وزنه	ج	تزيد سرعة ضربات القلب	د	الطعام يخزن على شكل دهون
من مخاطر نقص الكالسيوم الإصابة :							
أ	بالسكري	ب	بهشاشة العظام	ج	بالجُدري	د	بالحصبة
عند القيام ببرنامج حميّة صحيح ، يتضمن البرنامج تناول الأغذية التي تحتوي على بروتينات ، السبب في ذلك لكون البروتينات المصدر المهم لـ:							
أ	الطاقة للجسم	ب	ألياف للهضم	ج	مواد أساسية لنمو وبناء الخلايا	د	فيتامينات ضد الأمراض
تناول أوراق الخضروات مهم جداً بسبب أن أوراق الخضروات مصدراً مهماً لـ							
أ	البروتين	ب	الكربوهيدرات	ج	الاملاح المعدنية	د	الدهون
جرح مهند اصبعه واحتاج جسمه لطاقة من أجل شفاء الجرح ، من أين سيحصل على الطاقة لشفاء الجرح ؟							
أ	من الضمادة التي وضعها على الجرح	ب	من المطهر الذي وضعه على الجرح	ج	من الماء الذي يشربه	د	من الطعام الذي يأكله
الصورة التي تمثّل الغذاء الصحي							
أ		ب		ج		د	
أي من الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟							
أ	الأرز	ب	التمر	ج	البيض	د	الجزر
ما هو أفضل مصدر للفيتامينات و الأملاح المعدنية							
أ	المعكرونة و الخبز و الأرز	ب	الفاكهة والخضار	ج	الحليب و مشتقاته	د	اللحم و السمك و الدواجن
هو الغذاء الذي يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة.							
أ	الكربوهيدرات	ب	الدهون الصحية	ج	الغذاء المتوازن	د	المعكرونة
يؤدي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى :							
أ	الإصابة بالسمنة	ب	تكوين العظام	ج	بناء خلايا جديدة	د	الاصابة بالانفلونزا
يعد تناول الفواكه والخضروات الورقية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك :							
أ	هما أفضل مصدر للدهون .	ب	غنيتان بالفيتامينات والأملاح المعدنية	ج	يعدان من أفضل مصادر للبروتينات .	د	غنيتان بالكربوهيدرات
تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم ، وتزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدفء و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات.							
أ	الفيتامينات	ب	البروتينات	ج	الكربوهيدرات	د	الدهون
مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو و تعويض الانسجة التالفة في الجسم.							
أ	الفيتامينات	ب	البروتينات	ج	الكربوهيدرات	د	الدهون

يساعد الجسم على الهضم و التخلص من الفضلات و حفظ درجة حرارة الجسم ثابتة.							
أ	الماء	ب	البروتينات	ج	الكربوهيدرات	د	الدهون
تساعد في تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ومنها الكالسيوم و الحديد.							
أ	الفيتامينات	ب	البروتينات	ج	الأملاح المعدنية	د	الدهون
هو دليل يُوضح أنواع الأطعمة التي يحتاجها الإنسان بشكل يومي لبناء جسم يتمتع بصحة جيدة.							
أ	الصحة	ب	مثلث الطاقة	ج	الشبكة الغذائية	د	الهرم الغذائي
الشكل المجاور يمثّل ؟							
أ	الهرم الغذائي	ب	مثلث الطاقة	ج	الغذاء	د	الشبكة الغذائية
أي المواد الغذائية التالية تُعد غذاءً متوازناً							
أ	حليب – شوكولاتة – أرز – خبز – كعك	ب	لحم – دجاج – بيض – خبز – بطاطس	ج	سمك – خبز – جزر – زُبدة – عِنب	د	تفاح – برتقال – طماطم – أرز – خبز
مواد غذائية يؤدي الإكثار من تناولها إلى الإصابة بالسمنة							
أ	الفيتامينات والبروتينات	ب	البروتينات والأملاح المعدنية	ج	الدهون والكربوهيدرات	د	الأملاح المعدنية والفيتامينات
المصدر الرئيسي للطاقة في أجسامنا							
أ	البروتينات	ب	الأملاح المعدنية	ج	الفيتامينات	د	الكربوهيدرات
عند تناول كمية متنوعة و مناسبة من الأطعمة يومياً فإن الغذاء يصبح							
أ	مُحدداً	ب	متوازناً	ج	ناقصا	د	ملوثاً
يُعد الحديد من المعادن الهامة التي تدخل في تركيب الدم ، وهو ينتمي إلى مجموعة:							
أ	البروتينات	ب	الأملاح المعدنية	ج	الفيتامينات	د	الكربوهيدرات
من المجموعات الغذائية التي تساعد على المحافظة على صحة الجسم و الوقاية من الأمراض :							
أ	البروتينات	ب	الأملاح المعدنية	ج	الفيتامينات	د	الكربوهيدرات
الشكل المقابل يمثل الهرم الغذائي ، أي الأرقام التالية تمثّل مجموعة الأطعمة التي يجب تناولها بكميات قليلة :							
أ	(١)	ب	(٣)	ج	(٤)	د	(٥)

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

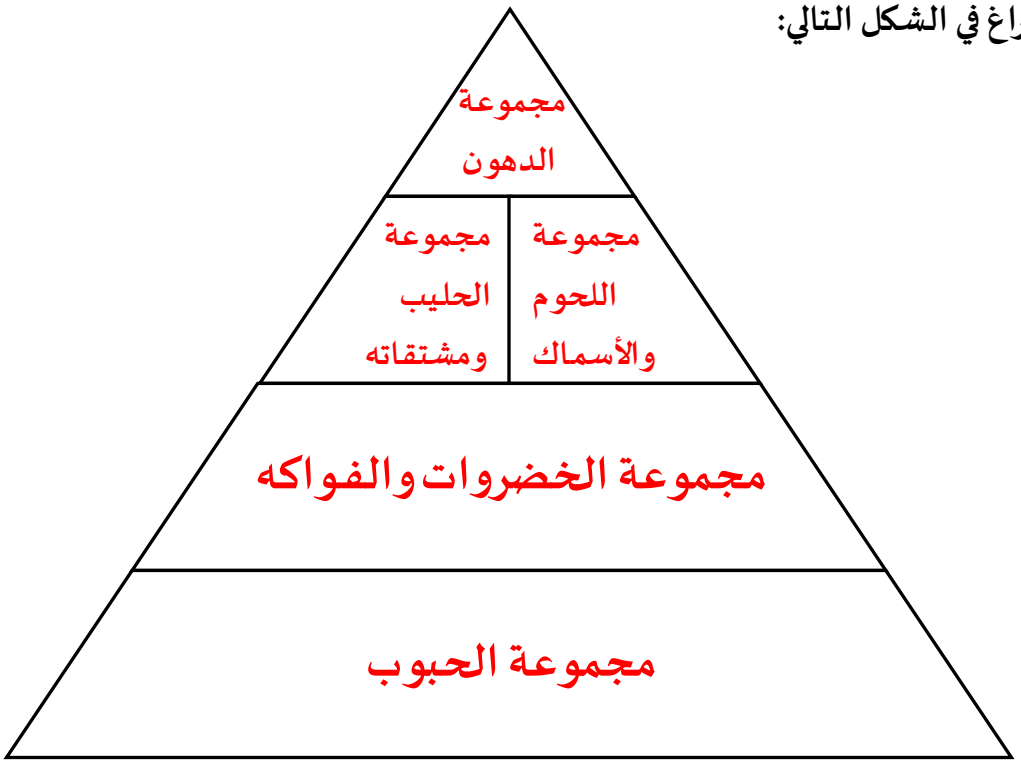
١٣	البروتينات هي مصدر الطاقة الرئيسي للطاقة في الجسم	✗
١٤	يسبب الإكثار من تناول الوجبات الغنيَّة بالدهون الإصابة بالسُّمنة وبأمراض القلب	✓
١٥	تكون الوجبة متوازنة عندما تحتوي على جميع أنواع الغذاء	✓
١٦	يُقسم الطعام إلى ٨ مجموعات	✗
١٧	المصدر الغذائي الوحيد المناسب للإنسان هو النبات	✗
١٨	يمكن تناول الأطعمة الغنية بالدهون بكميات كبيرة	✗
١٩	يشكل الماء ثلثي جسم الانسان تقريباً	✓
٢٠	توجد جميع المواد الغذائية في نوع واحد من الأطعمة	✗
٢١	تعتبر اللحوم والبيض والجبن من مصادر الكربوهيدرات	✗
٢٢	تساعد الأملاح المعدنية على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة	✓
٢٣	الماء يساعد الجسم على الهضم والتخلص من الفضلات والمحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة	✓
٢٤	المشروبات الغازية مشروبات صحية يمكن شربها يومياً	✗

يتضمن الطعام ست مجموعات من المواد الغذائية هي:

١- ..... الكربوهيدرات..... ٢ - ..... البروتينات..... ٣- ..... الدهون.....

٤- ..... الفيتامينات..... ٥ - ..... الأملاح المعدنية ..... ٦ - ..... الماء.....

أكمل الفراغ في الشكل التالي:



صنّف المواد الغذائية التالية (بيض – أرز– سمك – خبز) إلى مجموعتين (مجموعة الكربوهيدرات -مجموعة البروتينات)

مجموعة الكربوهيدرات	مجموعة البروتينات
أرز	سمك
خبز	بيض

صنّف (البروتينات – الدهون – الكربوهيدرات – الأملاح المعدنية) إلى مجموعتين حسب فوائدها : امداد الجسم بالطاقة – النمو وبناء العضلات

امداد الجسم بالطاقة	النمو وبناء العضلات
الدهون	الأملاح المعدنية
الكربوهيدرات	البروتينات

صنّف مكونات فطيرة التفاح التالية حسب مجموعات المواد الغذائية التي تنتمي إليها

(الدقيق – الزبدة – البيض – التفاح – السكر– الماء)

الكربوهيدرات	الدهون	البروتينات	الماء	الفيتامينات
الدقيق - السكر	الزبدة	البيض	الماء	التفاح

اكمل الجدول التالي وفق بعض الكلمات المساعدة التالية: (مجموعة البروتينات – مجموعة الأملاح المعدنية – المصدر الرئيس للطاقة في الجسم – الفواكه والخضروات – الزيوت النباتية)

مجموعة الغذاء	الوظيفة	مصادرها
مجموعة الفيتامينات	تساعد في المحافظة على صحة الجسم وبناء الخلايا الجديدة	الفواكه والخضروات
مجموعة الأملاح المعدنية	تساعد على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ومنها الكالسيوم والحديد	الخضروات والحبوب

أكمل الجدول التالي وفق بعض الكلمات المساعدة التالية: (مجموعة البروتينات – مجموعة الأملاح المعدنية – الحبوب والخبز– الزيوت النباتية)

مجموعة الغذاء	الوظيفة	مصادرها
مجموعة البروتينات	تساعد الجسم على النمو وتعويض الخلايا التالفة في الجسم	البقوليات – اللحوم – البيض – الجبن
مجموعة الكربوهيدرات	تعد المصدر الرئيس للطاقة في الجسم	الحبوب والخبز