تدريب لمهارات الدرس الرابع (الغذاء والتغذية)

ظلل الإجابة الصحيحة

1		:	الطعام اكترمن حاجته ،فإن	من	إدا اخد الجسم كميه				
السكري ب يبشاشة العظام ج بالجدري د بالحصية عند القيام ببرنامج حمية صحيح ، يتضمن البرنامج تناول الأغذية التي تحتوي على بروتينات ، السبب في ذلك لكون البروتينات ، السبب في ذلك لكون العالمة للجسم ب الياف للهضم ج مواد أساسية لنمووبناه د فيتامينات ضد الأمراض الجوتين ب الكربوميدرات ج الاملاح المعدنية د الدمون جرح مهند اصبعه واحتاج جسمه لطاقة من أجل شفاه الجرح ، من أين سيحصل على الطاقة لشفاء الجرح ؟ الأصمادة التي ب من المطهر الذي ج من الماء الذي يشربه د من الطعام الذي يأكله المورة التي تمثل الغذاء الصحي الماء الذي يشربه د من الطعام الذي يأكله المورة التي تحقوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟ المورة التي ب الكربوميدرات ب المورة الفيتماء والخشار ج البيض د الجزر أي من الأغلية والخشار ج البيض د الجزر الشمر ج البيض د الجزر الأزز ب الشمر ج البيض د الجزر الأزز ب الشمر ج العليب ومشتقاته د اللحم والسمك والدواجن هو الغذاء الذي يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم يكميات متوازنة. أ الكربوميدرات ب الدمون الصحية ج الغذاء الذي يحتاجه الجسم يكميات متوازنة. أ الإصابة بالسمنة ب تكوين العظام ج بناء خلايا جديدة د الاصابة بالانفلونزا يعد تناول الفواكه والخضروات الورقية من أهم متطابات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك : يساعد الخلايا على العمل بشكل سليم ، وتزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدق، و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات و الكربوهيدرات د الدمون . أ الفيتامينات ب البرونينات ج الكربوهيدرات د الدمون المنتامينات المحافية النائمة في الجسم.	الطعام يخزن على شكل دهون	د	تزيد سرعة ضربات	ج	الجسم يفقد وزنه	·Ĺ	معدل التنفس يبدأ	Í	
i بالسكري ب بيشاشة العظام ج بالخدري د بالحصية عند القيام ببرنامج حمية صحيح - يتضمن البرنامج تناول الأغذية التي تحتوي على بروتينات . السبب في ذلك لكون البروتينات المصدر المهم ل: د فيتامينات ضد الأمراض ا الطاقة للجسم ب الغلايا د فيتامينات ضد الأمراض ا البروتين ب الكروهيدرات ج ما لاملاح المعدنية د الدهون ا البروتين ب الكروهيدرات ج من المعاد الغير ؟ د الدهون ا من الضمادة التي ب من المطبر الذي ج من المعاد الذي ياكله د من الطعام الذي ياكله ا من الضمادة التي ب من المطبر الذي ج من المعاد الذي ياكله د من الطعام الذي ياكله المعاد الدون ياكله المعاد المعاد إلى المعاد			القلب				في التسارع		
عند القيام ببرنامج حمية صحيح ، يتضمن البرنامج تناول الأغذية التي تحتوي على بروتينات ، السبب في ذلك لكون البروتينات المصدر المهم ل: الطاقة للجسم ب الياف للبضم جماً بسبب أن أوراق الخضووات مصدراً مهماً ل الخلاوا 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 ؟ أمن الضمادة التي بسبب على الطاقة الشفاء الجرح ؟ أمن الضمادة التي بسبب على الطاقة المستجى السورة التي تمثل الغذاء السجي وضعه على الجرح وضعه على الجرح على العرب على الطاقة المستجى السورة التي تمثل الغذاء الصحي على الطاقة الشماء الذي ياكله السبحي بياد المستجى المستجيل على الجرح أي من الأغذية الثالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟ الأوز ب الثمر المصدر الشيتامينات والأملاح المعدنية والخضار ج البيض د البيض د الجزر الأرز ب الثمون المصدر الشيتامينات والأملاح المعدنية د اللحم والسمك والدواجن الأوز ب الشمون المصحية ج الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. والكربوهيدرات ب الدمون الصحية ج الغذاء المنون إلى : الإرامياية بالسمئة ب تكوين العظام ج يتاء خلايا جديدة د الاصابة بالانفلونزا يعد تناول الفواكه والخضروات الوقية من أهم متطلبات الخذافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسر المناسب لك : المدون . والمالاح المعدنية المدون . والمالات المعون المسجد ، أي مما يلي يعد التفسر المناسب الك : المدون . والمالات المعدنيات . المروهيدرات د الدهون . المدون الميتجاء التالفة في الجسم في تخزين الفيتامينات . البروتينات . المودينات . المودينات . الدونيات على المعمد . المعمد المياه المعابد المعرب المعمد المعمودة القداء الي المعرب المعر									
البروتينات المصدرالمهم ل: الطاقة للجسم ب ألياف للبضم جم البسب أن أوراق الخضووات مصدراً مهماً ل الخلايا البروتين ب الكربوهيدرات ج الاملاح المعدنية د الدهون المحون البروتين ب الكربوهيدرات ج الاملاح المعدنية د الدهون أميماً ل المناهدة التي يتسبح المعافية من أجل شفاء الجرح ، من أين سيحصل على الطاقة لشفاء الجرح ؟ من الماء الذي يشربه د من الطعام الذي ياكله وضعه على الجحح المورة التي تمثل الغذاء الصحي السورة التي تمثل الغذاء الصحي المعدن البروتينات ؟ أي من الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟ الأوز ب التمر المصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية المحدونة والخبرو ب الفاكية والخضار ج الجليب ومشتقاته د اللجم والسمك والدواجن الأرز اب الدمون الصحية ج الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. والكربوهيدرات ب الدمون الصحية ج الغذاء المتوازن د المعكرونة الإصابة بالسمنة ب تكوين العظام عن أموا علي يعد التفسير المناسب لك : يعدد تناول الفواكه والخضروات الوقية من أمم متطلبات الخذافية على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك : اللدمون . والتمان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكوبوهيدرات يعدد المعرودات المدافقة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير الفيتامينات المدافقة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير الفيتامينات المدافقة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير الفيتامينات المدافقة على المعرود د غنيتان بالكوبوهيدرات المدافقة على المعرود د غنيتان بالفيتامينات على المورة على المورة وتساعد الجسم في تخزين الفيتامينات المدون معجموعة الغذاء الي يساعد في النمو وتمورض الانسجة التالفة في الجسم.	بالحصبة	د	بالجُدري	ج	بهشاشة العظام	ب	بال <i>س</i> كر <i>ي</i>	i	
Ildlēs ILema	نات ، السبب في ذلك لكون	روتيا	ل الأغذية التي تحتوي على بـ	تناو	صحيح ، يتضمن البرنامج	میّة	عند القيام ببرنامج ح		
الغلايا البروتين ب الكربوهيدرات ج الاملاح المعدنية د الدهون المهود المهاد المهود المهاد المهود المهاد المهود المهاد الم			المصدرالمهم له:	نات	البروتي				
تناول أوراق الغضروات مهم جداً بسبب أن أوراق الغضروات مصدراً مهماً ل البروتين ب الكربوميدرات ج الاملاح المعدنية د الدهون الموت عبد مهمد الطاقة من أجل شفاء الجرح ، من أين سيحصل على الطاقة لشفاء الجرح ؟ من المسلماة التي ياكله جرح مهند اصبعه واحتاج جسمه لطاقة من أجل شفاء الجرح ، من أين سيحصل على الطاقة لشفاء الجرح ؟ من المسلماة التي ياكله وضعها على الجرح وضعه على الجرح وضعه على الجرح الصحي الصورة التي تمثل الغذاء الصحي الموتينات ؟ أي من الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟ القرز ب التمر ج البيض د الجزر الجرز الموافضل مصدر للفيتامينات و الأملاح المعدنية والخضار ج الحليب ومشتقاته د اللحم و السمك و الدواجن الأرز اب الدمون الصحية ج الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. هو الغذاء الذي يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. المحكرونة و الخرار الوقية من أهم متطلبات المخاطة على الصحة ، أي مما يلي بعد التفسير المناسب لك : يعد تناول الفواكه والخضروات الورقية من أهم متطلبات المحاطقة وتمنحة الديء و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات المدون . والأملاح المعدنية المهمود الديء و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات المورية الناسجة اللفلة و الشعدة الديء و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات المورية الناسجة النائية النائية النائية في الجسم في تخزين الفيتامينات المورية النائية النائية النائية النائية النائية النائية في الجسم مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو و تعويض الانسجة النائية و الديمون الانسجة النائية في الجسم في المحون مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو و تعويض الانسجة النائية في الجسم.	فيتامينات ضد الأمراض	د	مواد أساسية لنمو وبناء	ج	ألياف للهضم	ب	الطاقة للجسم	١	
I			الخلايا						
جرح مهند اصبعه واحتاج جسمه لطاقة من أجل شفاء الجرح ، من أين سيحصل على الطاقة لشفاء الجرح ؟ من الضمادة التي ب من المطهر الذي ج من الماء الذي يشربه د من الطعام الذي ياكله الصعي الصودة التي تمثّل الغذاء الصعي المن الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟ الأرز ب التمر ج البيض د الجزر الجزر ما هو أفضل مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية المؤرزة و الخبزو ب الفاكهة والخضار ج الحليب ومشتقاته د اللحم و السمك و الدواجن الأرز الب الدهون الصحية ج الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. المؤرزة و الكربوهيدرات ب الدهون الصحية ج الغذاء المنافية بالدهون إلى : الإصابة بالسمنة ب تكوين العظام ج بناء خلايا جديدة د الاصابة بالانفلونزا يعد تناول الفواكه والخضروات الورفية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك : المهون . والأملاح المعدنية بليروتينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات للدهون . والأملاح المعدنية الليروتينات . البروتينات . والأملاح المعدنية البروتينات . الكربوهيدرات د الدهون الفيتامينات المحافظة و تمنحه الدقي، و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات . البروتينات على العمل بشكل سليم ، ونزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدقي، و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات المحمومة الغذاء التي تساعد في النمو و تعويض الانسجة التالفة في الجسم.	إ مهماً لـ	سدر	بب أن أوراق الخضروات مم	.اً بس	وراق الخضروات مهم جد	اول أ	تن		
	الدهون	د	الاملاح المعدنية	ج	الكربوهيدرات	ب	البروتين	İ	
الصورة التي تمثّل الغذاء الصحي الصورة التي تمثّل الغذاء الصحي ا يمن الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات؟ ا الأرز ب التمر ج البيض د الجوزر المحرونة و الخبزو ب القاكهة والخضار ج العليب و مشتقاته د اللحم و السمك و الدواجن الأرز المحرونة و الخبزو ب الفاكهة و الخضار ج العليب و مشتقاته د اللحم و السمك و الدواجن الأرز المحرونة و الخبزو ب الدون الصحية ج الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. ا الكربوهيدرات ب الدهون الصحية ج الغذاء المتوازن د المعكرونة يودي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى : ا 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 : ا هما أفضل مصدر ب غنيتان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات للدهون . د اللامون . ا سالدهون . ب البروتينات . و الأملاح المعدنية اللي تونيات . د الليروتينات . د الدهون ا الفيتامينات اب البروتينات ج العدنية و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات . و الأملاح المعدنية تساعد أي النمو و تعويض الانسجة التالفة في الجسم. د الدهون	الطاقة لشفاء الجرح ؟	، على	اء الجرح ، من أين سيحصل	م شف	اج جسمه لطاقة من أجل	واحت	جرح مهند اصبعه		
الصورة التي تمثّل الغذاء الصحي المورة التي تمثّل الغذاء الصحي المورة التي يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟ البيض د الجزر ب التمر ج البيض د الجزر الجزر بالقالم مصدر للفيتامينات و الأملاح المعدنية الأرز ب الفاكهة والخضار ج الحليب ومشتقاته د اللحم والسمك والدواجن الأرز الموافقاء الذي يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. الكربوهيدرات ب الدهون الصحية ج الغذاء المتوازن د المعكرونة يودي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى : وهد تناول الفواكه والخضروات الورقية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك : الدهون والأملاح المعدنية للبروتينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات للبروتينات . والأملاح المعدنية للبروتينات . والأملاح المعدنية اللبروتينات . الدهون . الدهون الفيتامينات الموبعيدرات د الدهون الفيتامينات ع الكربوهيدرات د الدهون الفيتامينات ب البروتينات ج الكربوهيدرات د الدهون الفيتامينات د الدهون الفيتامينات ع الكربوهيدرات د الدهون الفيتامينات د الدهون الفيتامينات د الدهون الفيتامينات د الدهون الفيتامينات د البروتينات د الدهون الفيتامينات د الدهون الفيتامينات د الدهون الفيتامينات د البروتينات د المونية التالفة في الجسم في تخزين الفيتامينات د البروتينات د المدهون الأسجة التالفة في الجسم.	من الطعام الذي يأكله	د	من الماء الذي يشربه	ج	من المطهر الذي	ŗ	من الضمادة التي	İ	
					وضعه على الجرح		وضعها على الجرح		
أي من الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات؟ البيض د البيض د الجزر اب التمر ج البيض د الجزر المحاونة والخبرو المحاونة والخبرو المحاونة والخبرو المحاونة والخبرو المحاونة والخبرو المحاونة والخبرو المحاونة الذي يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. الكربوهيدرات ب الدهون الصحية ج الغذاء المتوازن د المعكرونة يؤدي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى : 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 : لا هما أفضل مصدر ب غنيتان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات للدهون . والأملاح المعدنية للبروتينات . المربوهيدرات د الدهون . الموناة وتمنعه الدفيء وتساعد الجسم في تخزين الفيتامينات . الموتات ب البروتينات ج الكربوهيدرات د الدهون . مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو وتعويض الانسجة التالفة في الجسم.		,	ثّل الغذاء الصحي	تي تم	الصورة ال				
أي من الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟ أ الأرز ب التمر ج البيض د الجزر ما هو أفضل مصدرللفيتامينات و الأملاح المعدنية أ المعكرونة و الخبزو ب الفاكهة و الخضار ج الحليب و مشتقاته د اللحم و السمك و الدواجن الأرز الكربوهيدرات ب الدهون الصحية ج الغذاء المتوازن د المعكرونة يودي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى : أ الإصابة بالسمنة ب تكوين العظام ج بناء خلايا جديدة د الاصابة بالانفلونزا يعد تناول الفواكه و الخضروات الورقية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك : أ هما أفضل مصدر ب غنيتان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات للدهون . والأملاح المعدنية للبروتينات علي الطبحة ، أي مما يلي تخزين الفيتامينات. أ هما أفضل مصدر ب البروتينات ج الكربوهيدرات د الدهون . الدهون . البروتينات علي الطبحة التالفة في الجسم في تخزين الفيتامينات.	Will.	د		ج		ب		١	
1 I lk(i 中 ltan 古 ltak 1 Itak Itak <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>									
ما هو أفضل مصدر للفيتامينات و الأملاح المعدنية المعكرونة و الخبزو ب الفاكهة و الخضار ج الحليب و مشتقاته د اللحم و السمك و الدواجن الأرز المي يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. الكربوهيدرات ب الدهون الصحية ج الغذاء المتوازن د المعكرونة يؤدي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى : 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 : الهما أفضل مصدر ب غنيتان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات اللدهون . والأملاح المعدنية اللروتينات . والأملاح المعدنية الميروقيدرات د الحسم في تخزين الفيتامينات. المعمون الفيتامينات ب البروتينات ج الكربوهيدرات د الدهون مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو و تعويض الانسجة التالفة في الجسم.	أي من الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟								
أ المعكرونة والخبزو ب الفاكهة والخضار ج الحليب ومشتقاته د اللحم والسمك والدواجن الخذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. أ الكربوهيدرات ب الدهون الصحية ج الغذاء المتوازن د المعكرونة 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 : ا هما أفضل مصدر ب غنيتان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات للدهون . والأملاح المعدنية للبروتينات . والأملاح المعدنية للبروتينات . أ الفيتامينات . ب البروتينات . ج المون أ الفيتامينات . ب البروتينات . د الدهون	الجزر	د	البيض	ج	التمر	ب	الأرز	İ	
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 ب غنيتان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات للدهون . والأملاح المعدنية للبروتينات . والأملاح المعدنية تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم ، وتزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدفيء و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات . البروتينات ج الكربوهيدرات د الدهون		,	يتامينات والأملاح المعدنية	رللف	ما هو أفضل مصد				
هو الغذاء الذي يحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاجه الجسم بكميات متوازنة. أ الكربوهيدرات ب المعكرونة يؤدي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى : يؤدي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى : إ الإصابة بالسمنة ب بناء خلايا جديدة د الاصابة بالانفلونزا يعد تناول الفواكه والخضروات الورقية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك : ا مما أفضل مصدر ب غنيتان بالكربوهيدرات الدهون . والأملاح المعدنية للبروتينات . والأملاح المعدنية الكربوهيدرات د الدهون أ الفيتامينات ب ب البروتينات ج الكربوهيدرات د الدهون مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو وتعويض الانسجة التالفة في الجسم. التالفة في الجسم. المون	اللحم والسمك والدواجن	د	الحليب و مشتقاته	ج	الفاكهة والخضار	·	المعكرونة والخبزو	İ	
أ الكربوهيدرات ب الغذاء المتوازن د المعكرونة يؤدي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى : يؤدي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى : الإصابة بالسمنة ب بناء خلايا جديدة د الاصابة بالانفلونزا يعد تناول الفواكه والخضروات الورقية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك : ا هما أفضل مصدر ب غنيتان بالكربوهيدرات الدهون . والأملاح المعدنية للبروتينات . للبروتينات . البروتينات . أ الفيتامينات . ب البروتينات . المون مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو وتعويض الانسجة التالفة في الجسم. المناسجة التالفة في الجسم.							الأرز		
يؤدي الإكثار من تناول الوجبات الغذائية الغنية بالدهون إلى : ا 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 : ا هما أفضل مصدر ب غنيتان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات للدهون . والأملاح المعدنية للبروتينات . تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم ، وتزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدفيء و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات . ا الفيتامينات ب البروتينات ج الكربوهيدرات د الدهون مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو و تعويض الانسجة التالفة في الجسم .	يات متوازنة.	بكم	لغذاء الذي يحتاجه الجسم	واع ا	ذي يحتوي على جميع أنر	زاء ال	هوالغا		
أ الإصابة بالسمنة ب بناء خلایا جدیدة 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 ب غنيتان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات الله هون . والأملاح المعدنية للبروتينات . والأملاح المعدنية للبروتينات . أ الفيتامينات . ب البروتينات . ج الكربوهيدرات . د الدهون مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو و تعويض الانسجة التالفة في الجسم. المون المون المون	المعكرونة	د	الغذاء المتوازن	ج	الدهون الصحية	ب	الكربوهيدرات	İ	
يعد تناول الفواكه والخضروات الورقية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك: أ هما أفضل مصدر ب غنيتان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات للدهون . والأملاح المعدنية للبروتينات . تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم ، وتزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدفيء 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 .	:	إلى :	ت الغذائية الغنية بالدهون	جباه	وِّدي الإكثار من تناول الو	ي			
أ هما أفضل مصدر ب غنيتان بالفيتامينات ج يعدان من أفضل مصادر د غنيتان بالكربوهيدرات للدهون . والأملاح المعدنية للبروتينات . للبروتينات . تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم ، وتزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدفيء و تساعد الجسم في تخزين الفيتامينات . أ الفيتامينات بالكربوهيدرات د الدهون د الدهون مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو و تعويض الانسجة التالفة في الجسم.	الاصابة بالانفلونزا	د	بناء خلايا جديدة	ج	تكوين العظام	ب	الإصابة بالسمنة	İ	
للدهون . والأملاح المعدنية للبروتينات . تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم ، وتزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدفيء 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.	يعد تناول الفواكه والخضروات الورقية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك:								
تساعد الخلايا على العمل بشكل سليم ، وتزود الجسم بالطاقة و تمنحه الدفيء 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.	غنيتان بالكربوهيدرات	د	يعدان من أفضل مصادر	ج	غنيتان بالفيتامينات	·	هما أفضل مصدر	İ	
أ الفيتامينات ب البروتينات ج الكربوهيدرات د الدهون مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو وتعويض الانسجة التالفة في الجسم.			للبروتينات.		والأملاح المعدنية		للدهون .		
مجموعة الغذاء التي تساعد في النمو وتعويض الانسجة التالفة في الجسم.	جسم في تخزين الفيتامينات.	د ال	طاقة وتمنحه الدفيء وتساء	م بال	شكل سليم ، وتزود الجس	مل به	تساعد الخلايا على الع		
	الدهون	د	الكربوهيدرات	ج	البروتينات	ب	الفيتامينات	İ	
أ الفيتامينات ب البروتينات ج الكربوهيدرات د الدهون	لجسم.								
	الدهون	د	الكربوهيدرات	3	البروتينات	ب	الفيتامينات	İ	

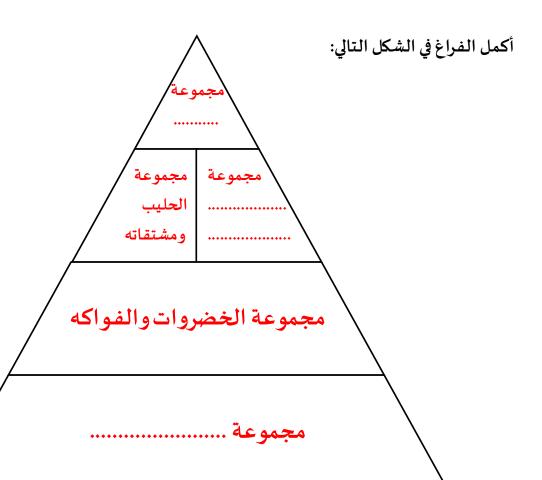
لجسم ثابتة.	يساعد الجسم على الهضم و التخلص من الفضلات و حفظ درجة حرارة الجسم ثابتة.							
الدهون	د	الكربوهيدرات	3	البروتينات	·	الماء	İ	
تساعد في تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة ومنها الكالسيوم و الحديد.								
الدهون	د	الأملاح المعدنية	3	البروتينات	·	الفيتامينات	اً	
متع بصحة جيدة.	م يت	نسان بشكل يومي لبناء جسـ	ہا الإ	نواع الأطعمة التي يحتاجم	نهح أذ	هو دليل يُود		
الهرم الغذائي	د	الشبكة الغذائية	3	مثلث الطاقة	ŀ	الصحة	أ	
الشكل المجاوريمثّل؟								
الشبكة الغذائية	د	الغذاء	3	مثلث الطاقة	·	الهرم الغذائي	١	
		لتالية تُعد غذاءً متوازناً	ئية ال	أي المواد الغذاء				
تفاح – برتقال – طماطم – أرز	د	<i>سمك – خبز – جزر –</i>	3	لحم – دجاج – بيض	·	حليب – شوكولاتة	١	
– خبز		زُبدة – عِنب		– خبز – بطاطس		– أرز– خبز <i>–</i> كعك		
	نة	من تناولها إلى الإصابة بالسم	کثاره	مواد غذائية يؤدي الإد				
الأملاح المعدنية والفيتامينات	دا	الدهون والكربوهيدرات	٦	البروتينات والأملاح المعدنية	ŗ	الفيتامينات والبروتينات	١	
		للطاقة في أجسامنا	بسی					
الكربوهيدرات	د	ي . الفيتامينات	۔ پ		ب	البروتينات	i	
صبح	،اء ي	ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ		1	عند			
ملوثاً	د	ناقصا	3	متوازناً	ب	مُحدداً	i	
، مجموعة:	ې إلى	ىل في تركيب الدم ، وهو ينتم	تدخ	بد من المعادن الهامة التي	الحدي	يُعد ا		
الكربوهيدرات	د	الفيتامينات	3	الأملاح المعدنية	ŗ	البروتينات	İ	
ية من الأمراض:	لوقا	عافظة على صحة الجسم و ال	المح	الغذائية التي تساعد على	عات	من المجمو		
الكربوهيدرات	د	الفيتامينات	3	الأملاح المعدنية	·	البروتينات	١	
الشكل المقابل يمثل الهرم الغذائي ، أي الأرقام التالية تمثّل مجموعة الأطعمة التي يجب تناولها بكميات قليلة :								
(0)	د	(٤)	3	(٣)	ب	(١)	İ	
	_		_		_		_	_

ضع علامة (\checkmark) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (*) أمام العبارة الخاطئة:

١	البروتينات هي مصدر الطاقة الرئيسي للطاقة في الجسم	
۲	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	
١.	تساعد الأملاح المعدنية على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة	
11	الماء يساعد الجسم على الهضم والتخلص من الفضلات والمحافظة على درجة	
11	حرارة الجسم ثابتة	
١٢	المشروبات الغازية مشروبات صحية يمكن شربها يومياً	

يتضمن الطعام ست مجموعات من المواد الغذائية هي:

۲	 ۲	- 1



صنّف المواد الغذائية التالية (بيض – أرز – سمك – خبز) إلى مجموعتين (مجموعة الكربوهيدرات -مجموعة								
البروتينات)								
مجموعة البروتينات					مجموعة الكربوهيدرات			
	••••••	•••••	•••••		••••••	••••••		
					•••••	••••••		
صنّف (البروتينات - الدهون - الكربوهيدرات - الأملاح المعدنية) إلى مجموعتين حسب فو ائدها: امداد الجسم بالطاقة - النمو وبناء العضلات								
لات	اء العضا	النمووبنا			لطاقة	سم بال	امداد الج	
	•••••							
		•••••	•••••			•••••		
نمي إليها	صنّف مكونات فطيرة التفاح التالية حسب مجموعات المواد الغذائية التي تنتمي إلها (الدقيق – الزبدة – البيض – التفاح – السكر – الماء)							
الفيتامينات		<u>:</u> ЦI	لبروتينات	-			الكربوهيدرات	
						•••••		
					الكلمات المساعد للطاقة في الجس		أكمل الجدول التالي وفق المصدر ا	
مصادرها			الوظيفة				مجموعة الغذاء	
••••	•••	ا وبناء الخلايا	على صحة الجسم	افظة ع	تساعد في المح		مجموعة الفيتامينات	
•••••	•••		الجديدة					
خضروات والحبوب	ال ال	الجديدة ومنه	ظام وخلايا الدم	وين الع	تساعد على تكو	****	•••••	
			سيوم والحديد	الكال		••••	••••••	
أكمل الجدول التالي وفق بعض الكلمات المساعدة التالية: (مجموعة البروتينات – مجموعة الأملاح المعدنية – الحبوب والخبز – الزبوت النباتية)								
مجموعة الغذاء الوظيفة مصادرها					مجموعة الغذاء			
وليات – اللحوم –	البقر	با التالفة في	ووتعويض الخلاب	لى النم	تساعد الجسم ع	••••	••••••	
لبيض – الجبن	11	الجسم				••••	••••••	
•••••	••••••	جسم	س للطاقة في الج	ر الرئي	تعد المصد		مجموعة الكربوهيدرات	
••••••								

نموذج الاجابة

ظلل الإجابة الصحيحة							
	:	الطعام أكثر من حاجته ،فإن	من	إذا أخذ الجسم كمية			
الطعام يخزن على شكل دهون	د	تزيد سرعة ضربات	ح	الجسم يفقد وزنه	ب	معدل التنفس يبدأ	İ
		القلب				في التسارع	
من مخاطر نقص الكالسيوم الإصابة :							
بالحصبة	د	بالجُدري	ج	بهشاشة العظام	ب	بالسكري	1
نات ، السبب في ذلك لكون	روتي	لِ الأغذية التي تحتوي على بر	تناو	صحيح ، يتضمن البرنامج	ميّة ه	عند القيام ببرنامج ح	
	1	المصدرالمهم له:	نات ا	البروتي	_		
فيتامينات ضد الأمراض	د	مواد أساسية لنمو وبناء	ج	ألياف للهضم	ب	الطاقة للجسم	1
		الخلايا					
أمهماً لـ	سدر	بب أن أوراق الخضروات مص	.اً بس	وراق الخضروات مهم جد	اول أ	تن	
الدهون	د	الاملاح المعدنية	ج	الكربوهيدرات	ب	البروتين	أ
، الطاقة لشفاء الجرح ؟	، علی	اء الجرح ، من أين سيحصل	ى شــــ	اج جسمه لطاقة من أجل	واحت	جرح مهند اصبعه	
من الطعام الذي يأكله	د	من الماء الذي يشربه	ج	من المطهرالذي	ب	من الضمادة التي	1
				وضعه على الجرح		وضعها على الجرح	
الصورة التي تمثّل الغذاء الصحي							
	د		ح		ب		Ī
أي من الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من البروتينات ؟							
الجزر	د	البيض	ج	التمر	ب	الأرز	i
		يتامينات والأملاح المعدنية	رللف	ما هو أفضل مصد			
اللحم والسمك والدواجن	د	الحليب ومشتقاته	ح	الفاكهة والخضار	ŗ	المعكرونة والخبزو	Ī
						الأرز	
يات متوازنة.	بكم	لغذاء الذي يحتاجه الجسم	واع اا	ذي يحتوي على جميع أن	راء ال	هوالغا	
المعكرونة	د	الغذاء المتوازن	ح	الدهون الصحية	ŀ	الكربوهيدرات	i
:	إلى :	ت الغذائية الغنية بالدهون	وجباه	وِّدي الإكثار من تناول الر	ڍ		
الاصابة بالانفلونزا	د	بناء خلايا جديدة	ح	تكوين العظام	ŗ	الإصابة بالسمنة	İ
يعد تناول الفواكه والخضروات الورقية من أهم متطلبات المحافظة على الصحة ، أي مما يلي يعد التفسير المناسب لك :							
غنيتان بالكربوهيدرات	د	يعدان من أفضل مصادر	ح	غنيتان بالفيتامينات	ب	هما أفضل مصدر	i
		للبروتينات.		والأملاح المعدنية		للدهون.	
جسم في تخزين الفيتامينات.	د ال	طاقة وتمنحه الدفيء وتساع	م بال	شكل سليم ، وتزود الجس	مل بنا	تساعد الخلايا على العر	
الدهون	د	الكربوهيدرات	ح	البروتينات	ب	الفيتامينات	İ
لجسم.	في ا	ووتعويض الانسجة التالفة	النم	عة الغذاء التي تساعد في	جمو	•	
الدهون	د	الكربوهيدرات	ج	البروتينات	ب	الفيتامينات	İ

لجسم ثابتة.	يساعد الجسم على الهضم و التخلص من الفضلات و حفظ درجة حرارة الجسم ثابتة.						
الدهون	د	الكربوهيدرات	3	البروتينات	ب	الماء	i
حديد.	واك	م الجديدة ومنها الكالسيوم	با الد	د في تكوين العظام وخلاي	نساء		
الدهون	د	الأملاح المعدنية	3	البروتينات	ب	الفيتامينات	ĺ
متع بصحة جيدة.	م يت	نسان بشكل يومي لبناء جس	ہا الإ	نواع الأطعمة التي يحتاج	نبح أ	هو دليل يُوم	
الهرم الغذائي	د	الشبكة الغذائية	ح ا	مثلث الطاقة	ب	الصحة	Ī
الشكل المجاوريمثّل؟							
الشبكة الغذائية	د	الغذاء	ج	مثلث الطاقة	ب	الهرم الغذائي	İ
		لتالية تُعد غذاءً متوازناً	ئية ال	أي المواد الغذاء	<u> </u>		
تفاح – برتقال – طماطم – أرز	د	سمك – خبز – جزر –	ح ا	لحم – دجاج – بيض	ب	حليب – شوكولاتة	i
– خبز		ژُبدة – عِنب		– خبز – بطاطس		– أرز– خبز– كعك	
	نة	من تناولها إلى الإصابة بالسما	کثار م 	مواد غذائية يؤدي الإِدَ			
الأملاح المعدنية والفيتامينات	د	الدهون والكربوهيدرات	3	البروتينات والأملاح المعدنية	ب	الفيتامينات والبروتينات	Í
	<u> </u>	الطاقة في أجسامنا	 يسي ا	<u> </u>	<u></u>		
الكربوهيدرات	٥	-	ے		ب	البروتينات	i
صبح	،اء ي	من الأطعمة يومياً فإن الغذ	اسبة	تناول كمية متنوعة ومنا	عند		
ملوثاً	د	ناقصا	3	متوازناً	ب	مُحدداً	١
، مجموعة:	ي إلى	ل في تركيب الدم ، وهوينتم	تدخ	بد من المعادن الهامة التي بد	لحدي	يُعد ا	
الكربوهيدرات	د		3		ب	البروتينات	İ
ية من الأمراض:	لوقا	مافظة على صحة الجسم و الـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	، المد	الغذائية التي تساعد على	عات	من المجمو	- N
الكربوهيدرات	د		ح ا		ب	البروتينات	İ
الشكل المقابل يمثل الهرم الغذائي ، أي الأرقام التالية تمثّل مجموعة الأطعمة التي يجب تناولها بكميات قليلة :							الن
(0)	د	(٤)	3	(٣)	ŗ	(1)	١
	_	·				,	

ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (١ أمام العبارة الخاطئة:

×	البروتينات هي مصدر الطاقة الرئيسي للطاقة في الجسم	۱۳
✓	يسبب الإكثار من تناول الوجبات الغنيَّة بالدهون الإصابة بالسُّمنة وبأمراض	18
	القلب	12
✓	تكون الوجبة متوازنة عندما تحتوي على جميع أنواع الغذاء	10
*	يُقسم الطعام إلى ٨ مجموعات	١٦
×	المصدر الغذائي الوحيد المناسب للإنسان هو النبات	17
×	يمكن تناول الأطعمة الغنية بالدهون بكميات كبيرة	١٨
✓	يشكل الماء ثلثي جسم الانسان تقريباً	19
×	توجد جميع المواد الغذائية في نوع واحد من الأطعمة	۲.
×	تعتبر اللحوم والبيض والجبن من مصادر الكربوهيدرات	71
✓	تساعد الأملاح المعدنية على تكوين العظام وخلايا الدم الجديدة	77
✓	الماء يساعد الجسم على الهضم والتخلص من الفضلات والمحافظة على درجة	74
	حرارة الجسم ثابتة	11
×	المشروبات الغازية مشروبات صحية يمكن شربها يومياً	72

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:

مجموعة الدهون مجموعة اللحوم الحليب والأسماك ومشتقاته

مجموعة الخضروات والفواكه

مجموعة الحبوب

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

مجموعة البروتينات	مجموعة الكربوهيدرات
سمك	أرز
بيض	خبز

صنّف (البروتينات - الدهون - الكربوهيدرات - الأملاح المعدنية) إلى مجموعتين حسب فو ائدها: امداد الجسم بالطاقة - النمو و بناء العضلات

النموو بناء العضلات	امداد الجسم بالطاقة		
الأملاح المعدنية	الدهون		
البروتينات	الكربوهيدرات		

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

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

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

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

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

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