



اختبار الوحدة الثالثة
الصف الثاني الابتدائي (علوم)
2024- 2023

الاسم:
الصف:

اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 14 ، وذلك بوضع علامة ×
داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة:

تعليمات

1	ما المجموعة الغذائية التي يجب أن نتناولها بكثرة ؟
A	اللحوم
B	الدهون
C	الخضروات والفواكه

2	أي مجموعة غذائية يجب أن نتناولها بكميات قليلة جداً ؟
A	الدهون
B	اللحوم
C	منتجات الألبان

3	ما الأطعمة التي يؤدي تناولها بكثرة الى الإصابة بمرض السكري؟	
	A	السكريات
	B	الفواكه
	C	منتجات الألبان

4	ما الطعام المناسب لوجبة الخفيفة؟	
	A	التفاح
	B	المثلجات
	C	المشروبات الغازية

5	ما الأطعمة التي يؤدي تناولها بكثرة الى الإصابة بمرض القلب ؟	
A	الأملاح	
B	الفواكه	
C	الألبان	

6	من كم مجموعة يجب أن يتكون نظامي الغذائي اليومي؟	
A	مجموعتين	
B	مجموعة واحدة فقط	
C	كل المجموعات الغذائية	

كم كوباً من الماء يجب أن يشرب الطفل يومياً ؟		7
4 أكواب	A	
6 أكواب	B	
8 أكواب	C	

ما سبب الجفاف لدى الأطفال ؟		8
الإسهال	A	
النوم	B	
مشاهدة التلفاز	C	

ماذا تسبب الأطعمة الغنية بالدهون؟		9
اللعب	A	
الرياضة	B	
مرض القلب	C	

10	ما الأطعمة التي تساعدني على بناء العضلات؟	
A	اللحوم	
B	منتجات الألبان	
C	الفواكه والخضروات	

11	كم من الوقت يجب أن يمضي الأطفال في ممارسة التمارين الرياضية يومياً؟	
A	10 دقائق	
B	40 دقيقة	
C	60 دقيقة	

12	كم كوباً من الماء يجب أن يشرب الشخص البالغ يومياً ؟	
A	4 أكواب	
B	6 أكواب	
C	8 أكواب	

الى أي مجموعة ينتمي الحليب ؟		13
اللحوم	A	
الحبوب	B	
منتجات الألبان	C	

الى أي مجموعة ينتمي العنب ؟		14
الفواكه	A	
الحبوب	B	
منتجات الألبان	C	

صل بخط صل بخط بين الجملة في العمود (أ) بالصورة المناسبة في العمود (ب).

(ب)



(أ)





يساعد على تجنب المرض

يساعد على بناء العضلات

يساعد على نمو العظام

السؤال (16)

صل بخط صل بخط بين الكلمة في العمود (أ) بالصورة المناسبة في العمود (ب).

(ب)





(أ)
اللحوم
الحبوب
منتجات الألبان

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة و علامة (×) أمام العبارة الخطأ.

- 1- تساعد اللحوم على بناء العضلات ()
- 2- يجب أن نكثر من تناول الدهون والحلويات . ()
- 3- يعتبر الأطفال الفئة العمرية الأكثر تعرضاً للجفاف ()
- 4- ينتمي التفاح الى مجموعة الحبوب . ()
- 5 - يجب أن يشرب الشخص البالغ 12 كوباً من الماء يومياً ()
- 6- تساعدني الملصقات الغذائية على معرفة مكونات الأطعمة المصنعة ()
- 7- كي أحافظ على صحتي يجب أن أتناول من جميع المجموعات الغذائية ()
- 8- تساعد التمارين الرياضية على التحكم بوزن الجسم وعلى تقوية العضلات والعظام ()

السؤال (18)

أكمل الجمل بكتابة الكلمة المناسبة من صندوق الكلمات :

اللحوم

الإسهال

الموز

جميع

العصير

الماء

تجنب المرض

الملصقات الغذائية

الدهون

- 1- ينتمي السمك إلى مجموعة _____ .
- 2- من أسباب الجفاف لدى الأطفال _____ .
- 3- ينبغي أن تحتوي وجبتي الغذائية على _____ المجموعات الغذائية .
- 4- الشراب الذي ينبغي أن أشرب منه أكوابا عديدة كي أحافظ على صحتي _____ .
- 5- تساعدني _____ لمعرفة مكونات الأطعمة المصنعة .
- 6- _____ طعام مناسب لوجبة خفيفة .
- 7- تساعد الفواكه والخضروات على _____ .

أجب عن الأسئلة التالية:

أ. ما الأطعمة التي تنتمي إلى مجموعة الحبوب ؟ (اذكر مثالين)

_____ ، _____

ب. كم كوباً من الماء أحتاج أن أشرب يومياً لأحافظ على صحتي ؟

ج . ما الأطعمة المناسبة لوجبة خفيفة ؟ اذكر اثنين .

_____ ، _____

د . ما المجموعات التي تحتوى علبة الشوكولاته عليها بكميات كبيرة ؟

_____ ، _____

هـ . ما أهمية الحليب لصحتنا ؟ .

و . ما الأطعمة التي تساعد على بناء العضلات ؟ اذكر مثال .

ز . ما أهمية التمارين الرياضية ؟
