

تدريبات إثرائية لمادة العلوم
الصف الثاني
2025-2024
الوحدة الثالثة (تناول الطعام الصحي)

الاسم:

.....

الصف:

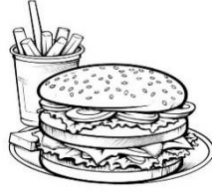

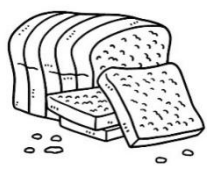
.....

تعليمات
اختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 5 ، وذلك بوضع علامة × داخل
المربع المجاور للإجابة الصحيحة:

السؤال رقم (1)	
ما المجموعة الغذائية التي ينتمي إليها الزيت؟	
A	الحبوب
B	الدهون
C	الخضروات والفواكه

السؤال رقم (2)	
كم كوبًا من الماء يجب أن يشرب الطفل يوميًا على الأقل؟	
A	4 أكواب
B	6 أكواب
C	8 أكواب

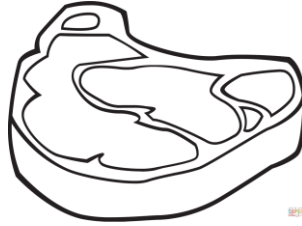
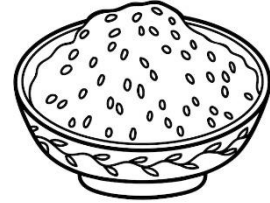
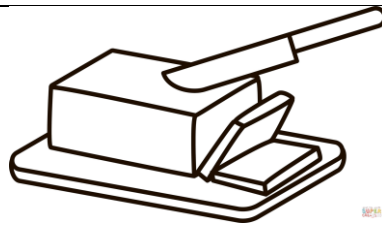
السؤال رقم (3)	
ما الأطعمة التي ينبغي أن أتناولها بكثرة في نظامي الغذائي؟	
	A
	B
	C

السؤال رقم (4)	
أي الأطعمة التالية قد تؤدي إلى الإصابة بمرض القلب؟	
	A
	B
	C

السؤال رقم (5)	
ما الذي يساعدنا على التحكم بوزن الجسم وتقوية العضلات والعظام؟	
شرب الحليب	A
تناول اللحوم بكثرة	B
التمارين الرياضية	C

السؤال رقم (6)

صل ما في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب):

(ب)	(أ)
حبوب	
لحوم	
دهون	

السؤال رقم (7)

صل ما في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب):

(ب)
طعام يحتوي على كمية كبيرة من السكر
يساعدني على معرفة مكونات الأطعمة المصنعة
طعام مناسب كوجبة خفيفة

(أ)

المَعْلُومَاتُ الغِذَائِيَّةُ لِكُلِّ 100٠ جرام

950 (كيلو جول/كيلو كالوري)

طاقة (كيلو جول/كيلو كالوري)

8 جرام

بروتين

7 جرام

دهون

41 جرام

كربوهيدرات

3 جرام

ألياف

2 جرام



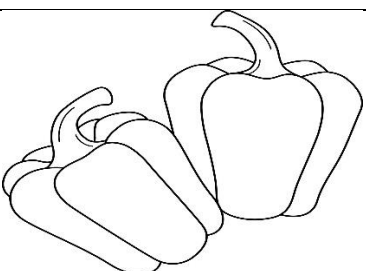
بسكريات

384 ملجرام

صوديوم

السؤال رقم (8)

صل ما في العمود (أ) بما يناسبه في العمود (ب):

(ب)	(أ)
يساعد على تجنب الأمراض	
يساعد على نمو العظام	
يساعد على بناء العضلات	



السؤال رقم (9)

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة ،أو علامة (×) أمام العبارة الخطأ :

- 1-أتناول الخضروات و الفواكه فقط لأحافظ على صحتي ()
- 2-تحتوي الوجبة الصحية المتوازنة على كمية قليلة من الدهون ()
- 3-يساعدني الملصق الغذائي لمعرفة مكونات الأطعمة المصنعة ()
- 4-يعتبر قالب الحلوى اختيار جيد لوجبة خفيفة ()
- 5-من الأطعمة التي تناسب شخص مصاب بمرض السكري الخبز الأسمر ()

السؤال رقم (10)

أكمل الفراغات التالية مستعينا بالكلمات في الجدول التالي:

الملح	اللحوم	الجفاف
الحبوب	التمارين الرياضية	الأمراض

- 1- المجموعة الغذائية التي ينتمي إليها السمك هي مجموعة.....
- 2- عدم شرب كمية كافية من الماء يؤدي إلى حدوث
- 3- أتجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من
- 4- ممارسة تساعد على التحكم بوزن الجسم و تقوية العضلات و العظام.
- 5- تناول الخضروات والفواكه يساعدنا على تجنب.....
- 6- يعتبر الأرز من مجموعة

السؤال رقم (11)

أجب عن الأسئلة الآتية:

1- ما المجموعة الغذائية التي ينتمي إليها الأرز؟

.....

2- ما الشراب الذي ينبغي أن أتناول منه أكواباً عديدة للمحافظة على صحتي؟

.....

3- اذكر أحد الأمراض التي يسببها النظام الغذائي غير المتوازن؟

.....

4- ما كمية الدهون الموجودة في كل حصة من هذا الطعام؟

المَعْلُومَاتُ الْغِذَائِيَّةُ لِكُلِّ 100 جرام	
طاقة (كيلو جول/كيلو كالوري)	950 (كيلو جول/كيلو كالوري)
بروتين	8 جرام
دهون	7 جرام
كربوهيدرات	41 جرام
ألياف	3 جرام
سكَّرات	2 جرام
صوديوم	384 ملجرام

جرام



5- ما المدة الزمنية التي ينبغي للأطفال ممارسة التمارين الرياضية فيها يوميًا؟

.....

6- ما الأطعمة التي تساعد على بناء العضلات؟

.....