



الصف الخامس

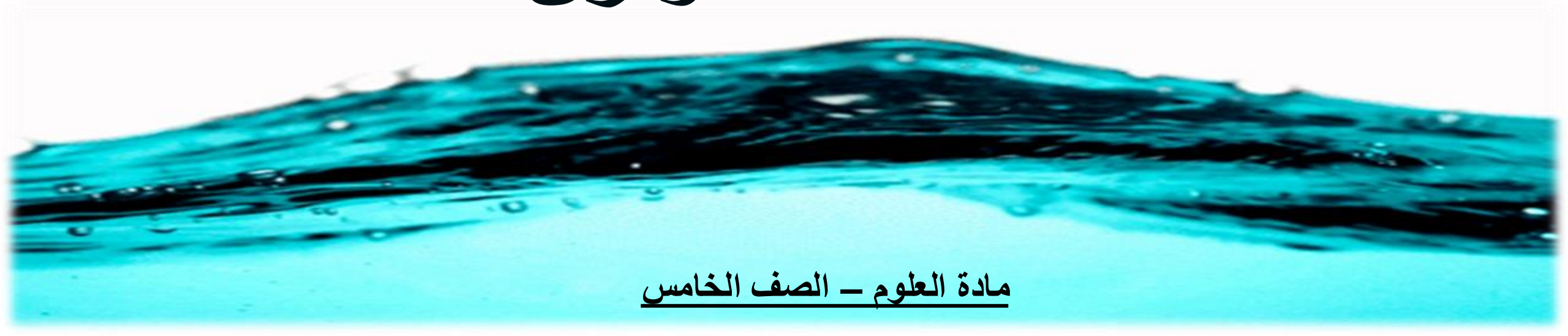
الوحدة السابعة

5

المادة العلوم

7

الغذاء المتوازن




حل تدريب الكتاب

B0506.1

الدُّرُسُ 7.1

ما المَجموعاتُ الغذائيةُ الرئيسةُ؟

أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ عَنِ الأَسْئَلَةِ 1 إِلَى 4.


*1  أَيُّ الأَغْذِيَةِ الآتِيَةِ لَا يَنْتَمِي إِلَى مَجْمُوعَةِ مُنْتَجَاتِ الأَلْبَانِ؟

(أ) الجَبْنُ

(ب) الدَّجَاجُ

(ج) الزُّبْدَةُ

(د) الزُّبَادِي


*2  أَيُّ الْأَغْذِيَةِ الْآتِيَةِ لَا يَنْتَمِي إِلَى مَجْمُوعَةِ الْخُضْرَوَاتِ؟

(أ) البروكلي

(ب) القرنبيط

(ج) التّونة

(د) الخس


*3  أَيُّ الْأَغْذِيَةِ الْآتِيَةِ "يُصْنَعُ" بِاسْتِخْدَامِ الْحُبُوبِ؟

(أ) الزبادي

(ب) الخبز

(ج) الفول

(د) العدس

*4  أَيُّ الْخُضْرَوَاتِ الْآتِيَةِ لَا يَنْتَمِي إِلَى مَجْمُوعَةِ الْخُضْرَوَاتِ النَّشَوِيَّةِ؟

أ) الْجَزْرُ


ب) الْبَطَاطَا

ج) الْبَطَاطَا الْحُلْوَةُ

د) الْمَلْفُوفُ

*5  إِلَى أَيِّ مَجْمُوعَةٍ غِذَائِيَّةٍ تَنْتَمِي التُّونَةُ وَالسَّلْمُونُ؟

مجموعة اللحوم

*6  أُعْطِيَ مِثَالًا وَاحِدًا عَلَى الْبُقُولِيَّاتِ.


الفول والعدس وغيرها

حل تدريب الكتاب

B0506.2

لِمَاذَا تُعَدُّ الْمَجْمُوعَاتُ الْغِذَائِيَّةُ مُهِمَّةً؟ الدَّرْسُ 7.2

أُخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ عَنِ الأَسْئَلَةِ 1 إِلَى 4.

*1  ما العنصرُ الغِذائيُّ الَّتِي تُزَوِّدُ الجِسْمَ بِالطَّاقَةِ؟

(أ) الكَرْبوهيدرات

(ب) البروتينات

(ج) الفيتامينات

(د) الأملاحُ المَعْدَنِيَّةُ

*2



ما العنصرُ الغذائيُّ التي تُساعدُ الجِسمَ على النُّمُوِّ وإِعادةِ بناءِ الأنسِجةِ
التَّالِفةِ؟

(أ) الكَرْبوهيدرات

(ب) البروتينات

(ج) الفيتامينات

(د) الأملاحُ المعدنيَّةُ

*3



أيُّ المَجْموعاتِ الغذائيَّةِ الآتيةِ تَحْتوي على الفيتاميناتِ والأملاحِ المعدنيَّةِ
التي تُحافظُ على صِحَّتِنَا؟

(أ) الخُضرواتُ

(ب) الحُبوبُ

(ج) الدُّهونُ

(د) الكَرْبوهيدرات

*4



أَيُّ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الْآتِيَةِ تُعَدُّ اللَّحُومُ الْحَمَرَاءُ وَالْأَسْمَاكُ وَالذُّوَابُ مِنْ مَصْدَرٍ لَهُ؟

(أ) الكربوهيدرات

(ب) البروتينات

(ج) الفيتامينات

(د) الأملاح المعدنية



أُسْمِي العَنَاصِرَ الغِذَائِيَّةَ المَوْجُودَةَ فِي الشَّكْلِ 7.20 .



مَاذَا يَنْقُصُ الطَّبَقَ أَعْلَاهُ لِيُصْبِحَ طَبَقًا مُتَوَازِنًا؟

مصدر للدهون، على سبيل المثال زيت الزيتون.


حل تدريب الكتاب

B0506.2

الدَّرْسُ 7.3

كَيْفَ أُعِدُّ نِظَامًا غِذَائِيًّا مُتَوَازِنًا؟

أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ عَنِ الأَسْئَلَةِ 1 إِلَى 4.


*1  أَيُّ المَجْمُوعَاتِ الغِذَائِيَّةِ الآتِيَةِ تُشَكِّلُ الكَمِّيَّةَ الأَكْبَرَ مِنْ نِظَامِنَا
الغِذَائِيِّ؟

(أ) الفَاكِهَةُ وَالْخُضْرَوَاتُ

(ب) الحُبُوبُ

(ج) الأَسْمَاكُ وَاللُّحُومُ

(د) الحَلِيبُ وَمُنْتَجَاتُ الأَلْبَانِ

*2  أَيُّ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْآتِيَةِ تُشَكِّلُ الْكَمِّيَّةَ الْأَقْلَّ مِنْ نِظَامِنَا الْغِذَائِيِّ؟

(أ) الْفَاكِهَةُ وَالْخُضْرَوَاتُ

(ب) الْبُقُولِيَّاتُ

(ج) الْأَسْمَاكُ وَاللُّحُومُ

(د) الْحَلِيبُ وَمُنْتَجَاتُ الْأَلْبَانِ


**3  مَا الْغِذَاءُ الْمُخْتَلِفُ بَيْنَ مَجْمُوعَةِ الْأَغْذِيَّةِ الْآتِيَةِ، وَلِمَاذَا؟

(أ) الْأَسْمَاكُ

(ب) الدَّجَاجُ

(ج) الْفَاكِهَةُ

(د) اللَّحُومُ

4** ما الغذاءُ المُخْتَلِفُ بَيْنَ مَجْمُوعَةِ الْأَغْذِيَةِ الْآتِيَةِ، وَلِمَاذَا؟ 

أ) الخُبْزُ

ب) المَعْكُونَةُ

ج) اللَّحُومُ

د) الْأُرْزُ



أُسَمِّي الْمَجْمُوعَةَ الْغِذَائِيَّةَ الَّتِي يَنْتَمِي إِلَيْهَا كُلُّ مُكَوِّنٍ فِي الشَّكْلِ 7.23 وَالْعُنْصُرَ الْغِذَائِيَّ الَّذِي تَمُدُّنَا بِهِ. هَلْ تُعَدُّ هَذِهِ الْوَجِبَةُ مُتَوَازِنَةً؟

البازلاء الفيتامينات
والأملاح المعدنية.
المحافظة على
الصحة والحماية
من الأمراض.

اللحوم /
الدواجن؛ البروتين
ات النمو وإعادة
بناء أنسجة
الجسم.

البطاطا المهروسة
الكربوهيدرات
تزويد الجسم
بالطاقة.




حل تدريب الكتاب

B0506.3

أَيُّ الْأَغْذِيَّةِ يَجِبُ تَنَاوُلُهَا بِكَمِّيَّاتٍ مَحْدُودَةٍ؟

الدَّرْسُ 7.4

أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ عَنِ الأَسْئَلَةِ 1 إِلَى 3.

*1  أَيُّ الأَغْذِيَةِ الآتِيَةِ يَجِبُ تَنَاوُلُهُ بِكَمِّيَّاتٍ مَحْدُودَةٍ؟

(أ) الفيتاميناتُ

(ب) السُّكَّرِيَّاتُ

(ج) البروتيناتُ

(د) الأملاحُ المَعْدَنِيَّةُ


*2  أَيُّ الْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الْآتِيَةِ تَحْتَوِي عَلَى أَكْبَرِ كَمِّيَّةٍ مِنَ السُّكَّرِ؟

(أ) الْخُبْزُ

(ب) الدَّجَاجُ

(ج) رَقَائِقُ الْبَطَاطَا

(د) الشُّوْكُولَا

*3  أَيُّ الْعُنَاصِرِ أَدْنَاهُ مَوْجُودَةٌ بِكَمِّيَّةٍ عَالِيَةٍ فِي رَقَائِقِ الْبَطَاطَا؟

(أ) السُّكَّرُ وَالْمِلْحُ

(ب) الْمِلْحُ وَالذُّهُونُ

(ج) السُّكَّرُ وَالذُّهُونُ

(د) الْمِلْحُ

4** لماذا يُعدُّ ضروريًا التَّحَكُّمُ في حَجْمِ الحِصَّةِ الغِذائيَّة؟

قد يسبب عدم التحكم في تناول حجم الحصة الغذائية استهلاك كميات كبيرة من السكر أو الملح أو الدهون. ومن الممكن أن يسبب ذلك زيادة الوزن ومشكلات صحية مثل مرض السكري وأمراض القلب.

5* أيُّ الأغذية تُزوِّدنا بالفيتامينات والمعادن لكنها أيضًا تحتوي على نسبةٍ من السُّكَّر؟

الفاكهة



القيمة الغذائية لكل 100 g	القيمة الغذائية في بسكويت واحدة 125 g
الطاقة 1965 Kj / 468 Kcal	2456 Kj / 585 Kcal
إجمالي الدهون 18.1 g	22.6 g
- الدهون الصلبة 8.0 g	10.0 g
الكربوهيدرات 71.8 g	89.8 g
- السكريات 20.1 g	25.1 g
الألياف 3.2 g	4.0 g
البروتين 2.9 g	3.6 g
الملح 40 mg	50 mg


الشكل 7.36

(أ) ما كميّة الدهون الموجودة في قِطْعَتَي بَسْكَوَيْت؟


$$22.6 \text{ g} + 22.6 \text{ g} = 45.2 \text{ g}$$

(ب) ما عددُ قِطْعِ الْبَسْكَوَيْتِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى 1.7 g مِنَ الْمِلْح؟

كمية الملح في البسكويتة الواحدة = 0.85 بالتالي، عدد البسكويت الذي نحتاج إليه للحصول على 1.7 g من الملح = $1.7 \div 0.85 = 2$

*7 ما المَعْلُومَاتُ الَّتِي تُظْهِرُهَا البِطَاقَاتُ الغِذَائِيَّةُ؟ 

توفر البطاقات الغذائية المعلومات حول العناصر الغذائية وكمياتها
الموجودة في الغذاء.

*8 ما النظامُ الغِذائِيُّ الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى الكَمِّيَّاتِ المُنَاسِبَةِ مِنْ جَمِيعِ المَجْمُوعَاتِ
الغِذَائِيَّةِ؟ 

النظام الغذائي المتوازن

حل تدريب الكتاب


B0506.4

مَاذَا يُمَكِّنُ أَنْ يَحْدُثَ إِذَا تَنَاوَلْتُ غِذَاءً غَيْرَ

الدَّرْسُ 7.5

صَحِيحٌ؟

أَخْتَارُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ عَنِ الْأَسْئَلَةِ 1 إِلَى 3.


*1  ما أَعْرَاضُ الْإِفْرَاطِ فِي تَنَاوُلِ السُّكَّرِ؟

(أ) تَسْوُسُ الْأَسْنَانِ

(ب) الْخَرْفُ

(ج) أَمْرَاضُ الْكُلَى

(د) السَّكَّةُ الدِّمَاغِيَّةُ


*2  مَا الَّذِي يُسَبِّبُ أَمْرَاضَ الْكُلَى؟

(أ) تَنَاوُلُ السُّكَّرِ بِكَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ

(ب) تَنَاوُلُ الْمِلْحِ بِكَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ

(ج) عَدَمُ تَنَاوُلِ الْمِلْحِ بِكَمِّيَّاتٍ كَافِيَةٍ

(د) تَنَاوُلُ الدُّهُونِ بِكَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ

*3 ما المَشْكَلَةُ الصَّحِيَّةُ الَّتِي يُسَبِّبُهَا اتِّبَاعُ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ غَنِيٍّ بِالذُّهُونِ وَالسُّكَّرِ؟ 

(أ) زِيَادَةُ فِي الْوِزْنِ

(ب) ارْتِفَاعُ ضَغْطِ الدَّمِ

(ج) الْخَرَفُ

(د) أَمْرَاضُ الْكِلَى

*4 ما الْخَطَرُ الصَّحِّيُّ لِارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ؟ 

إجابة واحدة مما يأتي : نوبة قلبية، سكتة دماغية.

**5



ما إحدى الطرائق التي تُساعدُ على تقليل كمّيات السُّكَّرِ وَالْمِلْحِ في نظامي
الغذائيّ؟

إجابة واحدة مما يأتي: يمكن تقليل كميات السكر والملح عبر الامتناع عن إضافتهما إلى
الأغذية والمشروبات وتجنب تناول الأغذية الغنية بالملح والسكر، والتحقق من البطاقات
الغذائية / التقليل من تناول الأغذية التي تحتوي على كميات عالية من السكر والملح.

*6



ما نوع الدّهْن الضارّ بالصّحّة الذي يَجِبُ تَجَنُّبُهُ؟


الدهون المتحولة والصلبة.

حل تدريب الكتاب

B0506

الدرس 7.6 ماذا أعرفُ عن الغذاء المتوازن؟

أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحَةَ عَنِ الأَسْئَلَةِ 1 إِلَى 4.


*1  أَيُّ المَجْمُوعَاتِ الغِذَائِيَّةِ الآتِيَةِ تُزَوِّدُ الجِسْمَ بِأكْبَرِ قَدْرِ مِنَ الطَّاقَةِ؟

(أ) اللُّحُومُ وَالْأَسْمَاكُ

(ب) الخُضْرَوَاتُ

(ج) الحُبُوبُ

(د) الفَاكِهَةُ


*2  مَا أَسْبَابُ حَاجَةِ الْإِنْسَانِ إِلَى البروتين؟ (أَخْتَارُ كُلَّ مَا يَنْطَبِقُ)

(أ) يُزَوِّدُ الجِسْمَ بالطَّاقَةِ

(ب) يُسَاعِدُ الجِسْمَ عَلَى النُّمُوِّ

(ج) يُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الجِسْمِ

(د) يُسَاعِدُ عَلَى إِعَادَةِ بِنَاءِ الأنْسِجَةِ

3 *  أَيُّ الْأَغْذِيَةِ الْآتِيَةِ يَحْتَوِي عَلَى الْكَمِّيَّةِ الْأَكْبَرِ مِنَ الْبُرُوتِينَ؟

(أ) السَّلْمُونُ

(ب) الْبَطَاطَا

(ج) الْخُبْزُ

(د) التَّفَّاحُ

4 *  مَا الْعُنْصُرُ الْغِذَائِيُّ الْمَوْجُودُ بِكَثْرَةٍ فِي الزَّبْدَةِ وَالْجُبْنِ؟

(أ) السُّكَّرُ

(ب) الدُّهُونُ

(ج) الْبُرُوتِينَاتُ

(د) الْكَرْبُوهِيدْرَاتُ



* 5

أَتَأْمَلُ صُورَةَ الْوَجْبَةِ الصَّحِيَّةِ كَجُزٍّ مِنَ النَّظَامِ الْغِذَائِيِّ الْمُتَوَازِنِ فِي الشَّكْلِ 7.52.



الشَّكْلُ 7.52

أَشْرَحُ مَعْنَى النَّظَامِ الْغِذَائِيِّ الْمُتَوَازِنِ:

تناول الغذاء بكميات مناسبة



* 6

أَشْرَحُ سَبَبَ تَنَاوُلِ الْبَسْكَوِيَّتِ وَالْكَعْكَ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ كَوَجْبَةٍ خَفِيفَةٍ.

يَمْدُنَا بِالطَّاقَةِ لِأَنَّهُ مَلِيءٌ بِالْسُّكَّرِ وَالذَّهُونِ



* 7

أَذْكُرُ اثْنَتَيْنِ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ الَّتِي تُظْهِرُهَا الْبِطَاقَاتُ الْغِذَائِيَّةُ.

تناول الغذاء بكميات مناسبة



* 8

أَذْكُرُ سَبَبًا وَاحِدًا لِلْحَدِّ مِنْ كَمِّيَّةِ السُّكَّرِ فِي النِّظَامِ الْغِذَائِيِّ.

يسبب السكري وتسوس الأسنان



* 9

أَذْكُرُ سَبَبَيْنِ لِحُضُورَةِ الْحَدِّ مِنْ كَمِّيَّةِ الْمِلْحِ فِي نِظَامِنَا الْغِذَائِيِّ.

يسبب الخرف وأمراض الكلى



* 10

أَذْكُرُ سَبَبًا وَاحِدًا لِإِصَابَةِ الشَّخْصِ بِالسُّمْنَةِ.

تناول كمية كبيرة من السكر والدهون



أَنْظُرْ إِلَى صُورَةِ الْبِطَاقَةِ الْغِذَائِيَّةِ عَلَى عُبُوءِ مَشْرُوبٍ غَازِيٍّ فِي الشَّكْلِ 7.53.



أَحَدُ عَدَدِ جَرَامَاتِ السُّكَّرِ عِنْدَ شُرْبِ عُبُوءَتَيْنِ مِنَ الْمَشْرُوبِ الْغَازِيِّ.

تُظْهِرُ الْبِطَاقَاتُ الْغِذَائِيَّةُ مَعْلُومَاتَ حَوْلِ الْمَكُونَاتِ وَالْعُنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَيْهَا الْأَغْذِيَّةُ.



أُشْرِحُ لِمَ لَا يَكُونُ النُّظَامُ الْغِذَائِيُّ الْمُتَوَازِنُ نَفْسَهُ لِجَمِيعِ الْأَشْخَاصِ.

يَحْتَوِي النُّظَامُ الْغِذَائِيُّ الْمُتَوَازِنُ عَلَى
الْكَمِّيَّاتِ الْمُنَاسِبَةِ مِنْ جَمِيعِ الْعُنَاصِرِ
الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تَحْتَاجُ