



الصف الخامس

الوحدة السابعة

5

المادة العلوم

7

الغذاء المتوزن

حل تدريب الكتاب

B0506.1

ما المجموعات الغذائية الرئيسية؟

الدرس 7.1

أَخْتَارُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ عَنِ الْأَسْئِلَةِ 1 إِلَى 4.

أَيُّ الْأَغْذِيَةِ الْآتِيَةِ لَا يَنْتَمِي إِلَى مَجْمُوعَةِ مُنْتَجَاتِ الْأَلْبَانِ؟ *1



أ) الجبن

ب) الدجاج

ج) الزبدة

د) الزبادي

أَيُّ الْأَغْذِيَةِ الْأَتِيَةِ لَا يَنْتَمِي إِلَى مَجْمُوعَةِ الْخُضْرَوَاتِ؟



*2

أ) البروكلي

ب) القرنبيط

ج) التونة

د) الخس

أَيُّ الْأَغْذِيَةِ الْأَتِيَةِ "يُصْنَعُ" بِاسْتِخْدَامِ الْحُبُوبِ؟



*3

أ) الزبادي

ب) الخبز

ج) الفول

د) العدس

صفحة 261

أَيُّ الْخُضْرَوَاتِ الْأَتِيَّةِ لَا يَنْتَمِي إِلَى مَجْمُوعَةِ الْخُضْرَوَاتِ النَّشَوِيَّةِ؟



*4

أ) الجَزْرُ

ب) البَطَاطَا

ج) النَّطَاطَا الْحُلُوَّةُ

د) الْمَلْفُوفُ

إِلَى أَيِّ مَجْمُوعَةِ غِذَائِيَّةٍ تَنْتَمِي التُّونَةُ وَالسَّلَمُونُ؟



*5

مَجْمُوعَةُ الْلَّحُومِ

أُعْطِي مِثَالاً وَاحِدًا عَلَى الْبُقُولِيَّاتِ.



*6

الْفَوْلُ وَالْعَدْسُ وَغَيْرُهَا

حل تدريب الكتاب

B0506.2

الدَّرْسُ 7.2

لِمَاذَا تُعَدُّ الْمَجْمُوعَاتُ الْفِذَائِيَّةُ مُهِمَّةً؟

أَخْتَارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ عَنِ الْأَسْئَلَةِ 1 إِلَى 4.

ما العناصر الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة؟



*1

أ) الكربوهيدرات

ب) البروتينات

ج) الفيتامينات

د) الأملاح المعدنية



*2

التالفة؟

أ) الكربوهيدرات

ب) البروتينات

ج) الفيتامينات

د) الأملاح المعدنية



*3

أي المجموعات الغذائية الآتية تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تحافظ على صحتنا؟

أ) الخضروات

ب) الحبوب

ج) الدهون

د) الكربوهيدرات



*4

أَيُّ العَنَاصِيرُ الْغَذَائِيَّةُ الْآتِيَّةُ تُعَدُّ اللَّحُومُ الْحَمْرَاءُ وَالْأَسْمَالُ وَالدَّوَاجِنُ مَصْدِرًا لَهُ؟

أ) الكَرِيُوهِيدِرات

ب) الْبِروْتِيُنَات

ج) الْفِيَتَامِينَات

د) الْأَمْلَاحُ الْمَعْدِنِيَّةُ



أُسْمَى الْعَنَاصِرِ الْغِذَائِيَّةِ الْمَوْجُودَةِ فِي الشَّكْلِ 7.20 .



الشَّكْلُ 7.20



مَاذَا يَنْقُصُ الطَّبَقَ أَعْلَاهُ لِيُصْبِحَ طَبَقًا مُتَوازِنًا؟
مَصْدَرٌ لِلْدَهْونِ، عَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ زَيْتُ الْزِيْتُونِ.

صفحة 272

حل تدريب الكتاب

B0506.2

الدرس 7.3

كيف أعد نظاماً غذائياً متوازناً؟

أَخْتَارُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ عَنِ الْأَسْئِلَةِ 1 إِلَى 4.



*1

أَيُّ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْأَتِيَّةِ تُشَكِّلُ الْكَمِيَّةَ الْأَكْبَرَ مِنْ نِظَامِنَا

الْغِذَائِيٌّ؟

أ) الْفَاكِهَةُ وَالْخُضْرَوَاتُ

ب) الْحُبُوبُ

ج) الْأَسْمَالُ وَاللَّحُومُ

د) الْحَلِيبُ وَمُنْتَجَاتُ الْأَلْبَانِ

أَيُّ المَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْأَتِيَّةِ تُشَكَّلُ الْكَمْيَةُ الْأَقْلَى مِنْ نِظَامِنَا الْغِذَائِيِّ؟



*2

أ) الْفَاكِهَةُ وَالْخُضْرَوَاتُ

ب) الْبُقُولِيَّاتُ

ج) الْأَسْمَالُ وَاللَّحُومُ

د) الْحَلِيبُ وَمُنْتَجَاتُ الْأَلْبَانِ

ما الْغِذَاءُ الْمُخْتَلِفُ بَيْنَ مَجْمُوعَةِ الْأَغْذِيَةِ الْأَتِيَّةِ، وَلِمَاذَا؟



***3

أ) الْأَسْمَالُ

ب) الدَّجَاجُ

ج) الْفَاكِهَةُ

د) الْلَّحُومُ

**4



ما الفِدَاءُ الْمُخْتَلِفُ بَيْنَ مَجْمُوعَةِ الْأَغْذِيَةِ الْآتِيَةِ، وَلِمَاذَا؟

أ) الْخُبُزُ

ب) الْمَعْكَرُونَةُ

ج) الْلَّحُومُ

د) الْأَرْزُ



*5

أُسَمِّي المَجْمُوعَةُ الْغِذَائِيَّةُ الَّتِي يَنْتَمِي إِلَيْهَا كُلُّ مُكَوْنٍ فِي الشَّكْلِ 7.23 وَالْعُنْصُرُ الْغِذَائِيُّ الَّذِي تَمَدَّنَا بِهِ. هَلْ تُعَدُّ هَذِهِ الْوَجْبَةُ مُتَوازِنَةً؟



اللَّحُوم /
الدَّوَاجُن؛ الْبَرْوُتَينِ
اَتِ النَّمُو وَإِعَادَةِ
بَنَاءِ اَنْسِجَةِ
الْجَسَمِ.

صفحة 279

البَارِلَاءُ الْفِيَتَامِينَاتُ
وَالْأَمْلَاحُ الْمَعْدِنِيَّةُ.
الْمَحَافَظَةُ عَلَىِ
الصَّحَّةِ وَالْحِمَاءِ
مِنَ الْأَمْرَاضِ.

البَطَاطَا الْمَهْرُوْسَةُ
الْكَرْبُوْهِيدَرَاتُ
تَزْوِيدُ الْجَسَمَ
بِالْطَّاقَةِ.

الشَّكْلُ 7.23

حل تدريب الكتاب

B0506.3

أَيُّ الْأَغْذِيَةِ يَجُبُ شَأْوْلُهَا بِكَمِيَاتٍ مَفْدُودَةٍ؟

الدَّرْسُ 7.4

أَخْتارُ الإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ عَنِ الْأَسْئَلَةِ 1 إِلَى 3.

أَيُّ الْأَغْذِيَةِ الْآتِيَةِ يَجُبُ تَأْوُلُهُ بِكَمِيَّاتٍ مَحْدُودَةٍ؟



*1

أ) الفيتاميناتُ

ب) السُّكَّرِيَّاتُ

ج) البروتيناتُ

د) الْأَمْلَاحُ الْمَعْدَنِيَّةُ

أَيُّ العَنَاصِيرِ الْغَذَائِيَّةِ الْأَتِيَّةِ تَحْتَوِي عَلَى أَكْبَرِ كَمْيَةٍ مِّنِ السُّكِّرِ؟



*2

أ) الخبز

ب) الدجاج

ج) رقائق البطاطا

د) الشوكولا

أَيُّ العَنَاصِيرِ أَدْنَاهُ مَوْجُودَةٌ بِكَمْيَةٍ عَالِيَّةٍ فِي رَقائقِ الْبَطَاطَا؟



*3

أ) السكر والملح

ب) الملح والدهون

ج) السكر والدهون

د) الملح

لِمَذَا يُعَدُّ ضَرُورِيًّا التَّحْكُمُ فِي حَجْمِ الْحِصَةِ الْغَذَائِيَّةِ؟



**4

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.

أَيُّ الْأَغْذِيَّةِ تُزَوِّدُنَا بِالفيتاميناتِ وَالْمَعَادِنِ لِكِنَّهَا أَيْضًا تَحْتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ مِنِ السُّكِّرِ؟



*5

الفاكهة



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

الشكل 7.36

أ) ما كمية الدهون الموجودة في قطعتي بسكويت؟

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

ب) ما عدد قطع البسكويت التي تحتوي على 1.7 g من الملح؟

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

ما المَعْلُوماتُ الَّتِي تُظْهِرُهَا الْبَطَاقَاتُ الْغَذَائِيَّةُ؟



*7

توفر الْبَطَاقَاتُ الْغَذَائِيَّةُ الْمَعْلُوماتَ حَوْلِ الْعَنَاصِرِ الْغَذَائِيَّةِ وَكَمِيَّاتِهَا
الْمُوْجَودَةِ فِي الْغَذَاءِ.

ما النَّظَامُ الْغَذَائِيُّ الَّذِي يَحْتَوِي عَلَى الْكَمِيَّاتِ الْمُنَاسِبَةِ مِنْ جَمِيعِ الْمَجْمُوعَاتِ
الْغَذَائِيَّةِ؟



*8

النَّظَامُ الْغَذَائِيُّ الْمُتَوَازِنُ

حل تدريب الكتاب

B0506.4

ما ذا يُمْكِنُ أَنْ يَحْدُثَ إِذَا تَأَوَّلَتْ غِذَاءً غَيْرَ

الدَّرْسُ 7.5

صَحِّيٌّ؟

أَخْتَارُ الْإِجَابَةَ الصَّحِيحةَ عَنِ الْأَسْئَلَةِ 1 إِلَى 3.

ما أَعْرَاضُ الْإِفْرَاطِ فِي تَنَوُّلِ السُّكَّرِ؟ *1

أ) تَسْوُسُ الأَسْنَانِ

ب) الْخَرْفُ

ج) أَمْرَاضُ الْكِلِيِّ

د) السَّكَّتَةُ الدِّمَاغِيَّةُ

ما الَّذِي يُسَبِّبُ أَمْرَاضَ الْكِلِيِّ؟ *2

أ) تَنَوُّلُ السُّكَّرِ بِكَمِيَّاتٍ كَبِيرَةٍ

ب) تَنَوُّلُ الْمَلْحِ بِكَمِيَّاتٍ كَبِيرَةٍ

ج) عَدَمُ تَنَوُّلِ الْمَلْحِ بِكَمِيَّاتٍ كَافِيَّةٍ

د) تَنَوُّلُ الدُّهُونِ بِكَمِيَّاتٍ كَبِيرَةٍ

ما المُشَكِّلةُ الصَّحِّيَّةُ الَّتِي يُسَبِّبُهَا اتِّبَاعُ نِظَامٍ غِذَائِيٍّ غَنِيًّا بِالْدُّهُونِ وَالسُّكَّرِ؟ *3



أ) زِيادةُ فِي الْوَزْنِ

ب) ارْتِفَاعُ ضَغْطِ الدَّمِ

ج) الْخَرَفُ

د) أمْرَاضُ الْكِلِي

ما الْخَطَرُ الصَّحِّيُّ لِارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ؟ *4



إِجَابةٌ وَاحِدَةٌ مَا يَأْتِي: نُوبَةٌ قَلْبِيَّةٌ، سَكْتَةٌ دَمَاغِيَّةٌ.



**5

الغذائي؟

ما إحدى الطرائق التي تساعد على تقليل كميات السكر والملح في نظامي



*6

ما نوع الدهن الضار بالصحة الذي يجب تجنبه؟

الدهون المتحولة والصلبة.

حل تدريب الكتاب

B0506

ما ذا أَعْرِفُ عَنِ الْغَذَاءِ الْمُتَوَازِنِ؟

الدَّرْسُ 7.6

أَخْتارُ الإِجَابَةِ الصَّحِيحةَ عَنِ الْأَسْئِلَةِ 1 إِلَى 4.

* 1 أي المجموعات الغذائية الآتية تزود الجسم بأكبر قدرٍ من الطاقة؟



أ) اللحوم والأسماك

ب) الخضروات

ج) الحبوب

د) الفاكهة

* 2 ما أسباب حاجة الإنسان إلى البروتين؟ (أختارُ كُلَّ ما ينطبقُ)

أ) يزود الجسم بالطاقة

ب) يساعد الجسم على النمو

ج) يحافظ على صحة الجسم

د) يساعد على إعادة بناء الأنسجة



* 3

أي الأغذية الآتية يحتوي على الكمية الأكبر من البروتين؟

أ) السلمون

ب) البطاطا

ج) الخبز

د) التفاح



* 4

ما العنصر الغذائي الم موجود بكثرة في الزبدة والجبن؟

أ) السكر

ب) الدهون

ج) البروتينات

د) الكربوهيدرات



* 5

أَتَأْمَلُ صُورَةَ الْوَجْبَةِ الصَّحِيَّةِ كَجُزْءٍ مِنَ النَّظَامِ الْغِذَائِيِّ الْمُتَوازِنِ فِي الشَّكْلِ 7.52.



الشَّكْلُ 7.52

أَشْرَحْ مَعْنَى النَّظَامِ الْغِذَائِيِّ الْمُتَوازِنِ:

تناولِ الْغَذَاءِ بِكَمِيَّاتِ مُنَاسِبةٍ



* 6

أَشْرَحْ سَبَبَ تَنَاهُلِ الْبَسْكُوَيْتِ وَالْكَعْكِ فِي بَعْضِ الْأَيَّامِ كَوَجْبَةٍ خَفِيفَةٍ.

يَمْدُنَا بِالْطَّاقَةِ لِأَنَّهُ مَلِيءٌ بِالْسُّكْرِ وَالْدُهُونِ



* 7

أَذْكُرْ اثْنَتَيْنِ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ الَّتِي تُظْهِرُهَا الْبَطَاقَاتُ الْغِذَائِيَّةُ.

تناول الغذاء بكميات مناسبة



* 8

أَذْكُرْ سَبَبًا وَاحِدًا لِلْحَدِّ مِنْ كَمْيَةِ السُّكَّرِ فِي النَّظَامِ الْغِذَائِيِّ.

يسبب السكري وتسوس الأسنان



* 9

أَذْكُرْ سَبَبَيْنِ لِضَرُورَةِ الْحَدِّ مِنْ كَمْيَةِ الْمِلْحِ فِي نِظَامِنَا الْغِذَائِيِّ.

يسبب الخرف وأمراض الكلى



* 10

أَذْكُرْ سَبَبًا وَاحِدًا لِإِصَابَةِ الشَّخْصِ بِالسُّمْنَةِ.

تناول كمية كبيرة من السكر والدهون



أَنْظُرْ إِلَى صُورَةِ الْبَطَاقَةِ الْغَذَائِيَّةِ عَلَى عَبْوَةِ مَشْرُوبٍ غَازِيٍّ فِي الشَّكْلِ 7.53.



أَحَدَدْ عَدَدَ جَرَامَاتِ السُّكَّرِ عِنْدَ شُرْبِ عَبْوَتَيْنِ مِنَ الْمَشْرُوبِ الغَازِيِّ.

تُظْهِرُ الْبَطَاقَاتِ الْغَذَائِيَّةِ مَعْلَومَاتَ حَوْلِ الْمَكَوْنَاتِ وَالْعِنَاصِرِ الْغَذَائِيَّةِ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَيْهَا الْأَغْذِيَةِ.



***12

أَشْرُحْ لِمَ لَا يَكُونُ النَّظَامُ الْغَذَائِيُّ الْمُتَوَازِنُ نَفْسُهُ لِجَمِيعِ الْأَشْخَاصِ.

يحتوي النظام الغذائي المتوازن على
الكميات المناسبة من جميع العناصر
الغذائية التي تحتاج