



الصف: الخامس ()	الاسم:
قسم العلوم العامة	إثرائية (3)
الدرس 7.1 إلى 7.6	الوحدة (7)
المجموعات الغذائية الرئيسة - كييف أعد نظاماً غذائياً متوازناً - أي الأغذية يحب تناولها بكميات محددة - ماذا يمكن أن يحدث إذا تناولت غذاء غير صحي - ماذا أعرف عن الغذاء المتوازن.	الغذاء المتوازن

ملحوظة: التدريجات الإثرائية لا تغطي عن أسئلة الكتاب المدرسي.

أولاً: الأسئلة الموضوعية:

1 أي الأغذية الآتية لا ينتمي إلى مجموعة الخضروات؟

- الخس.
التونة.
البروكلي.
القرنبيط.

A
B
C
D

2 ما المجموعة الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة؟

- البروتينات
الفيتامينات
الأملاح المعدنية
الكريوهيدرات والدهون.

A
B
C
D

3 أي من الأغذية الآتية ذات أصل غيرنباتي (حيواني)؟

- الجزر.
العدس.
القمح.
الأسماك.

A
B
C
D

4 أي من الخضروات الآتية لا ينتمي إلى مجموعة الخضروات النشوية؟

- الجزر.
البطاطا.
الملفوف.
البطاطا الحلوة.

A
B
C
D

الرؤية: متعلم ريادي لتنمية مستدامة.



أي الأغذية الآتية لا ينتمي إلى مجموعة اللحوم؟

5

- اللحوم.
- الفاكهة
- الدجاج.
- الأسماك.

A
B
C
D

ما المجموعة الغذائية التي تساعد في بناء الجسم وتعويض الأنسجة التالفة؟

6

- البروتينات.
- الفيتامينات.
- الكربوهيدرات.
- الأملاح المعدنية.

A
B
C
D

أي من الأغذية التالية يجب تناوله بكميات محدودة؟

7

- البروتينات.
- السكريات
- الفيتامينات
- الأملاح المعدنية.

A
B
C
D

أي من التالي لا يحدث عند تناول كميات كبيرة من السكر؟

8

- السمنة.
- السكري.
- تسوس الاسنان.
- السكتة الدماغية.

A
B
C
D

أي من العناصر التالية يتضمن أغذية تساعد أجسامنا على النمو وإعادة بناء الأنسجة التالفة؟

9

- الملح - السكر - النشا.
- الزيت - السمن - الزبدة.
- التفاح - الاناناس - العنبر.
- العدس - الفاصولياء - الحمص.

A
B
C
D

الرؤية: متعلم ريادي لتنمية مستدامة.



ثانياً: الأسئلة المقالية:

1- اذكر فائدة كل مما يأتي: (الكريبوهيدرات - البروتينات - الفيتامينات والأملاح المعدنية)

الفائدة	العنصر الغذائي
	الكريبوهيدرات
	البروتينات
	الفيتامينات والأملاح المعدنية

2- اعط مثلاً على كل مما يأتي: (البقوليات - الخضروات النشوية - الحبوب)

المثال	المجموعة الغذائية
	البقوليات
	الخضروات النشوية
	الحبوب

3- ادرس الصورة أدناه للوجبة الغذائية ثم أجب عن الأسئلة التالية:



أ- هل هذه الوجبة صحية أم غير صحية مع ذكر السبب؟

.....

.....

ب- كيف يمكن جعل الأغذية صحية؟

.....

.....

الرؤية: متعلم ريادي لتنمية مستدامة.



4- ادرس صور العناصر الغذائية بالجدول أدناه، ثم صنف كلا منها بحسب المجموعة الغذائية التابعة لها:

المجموعة الغذائية التابعة لها	الصورة

5- اكتب أضرار كل مما يأتي:

(السكريات - الدهون - الأملاح) عند تناولها بكميات كبيرة.

الضرر الذي يصيب الشخص	المادة الغذائية
	السكريات
	الدهون
	الأملاح

6- لماذا يُنصح بضرورة الحد من كمية الملح في نظامنا الغذائي؟

.....

.....

.....

الرؤية: متعلم رياضي لتنمية مستدامة.