



الصف: الخامس ()

الاسم:

قسم العلوم العامة

أسئلة إثرائية (2025/2024)

إجابة إثرائية (3)

الدرس 7.1 إلى 7.6

الوحدة (7)

المجموعات الغذائية الرئيسية - كيف أعد نظاماً غذائياً متوازناً - أي الأغذية يجب تناولها بكميات محددة - ماذا يمكن أن يحدث إذا تناولت غذاء غير صحي - ماذا أعرف عن الغذاء المتوازن.

الغذاء المتوازن

ملحوظة: التدريبات الإثرائية لا تغطي عن أسئلة الكتاب المدرسي.

أولاً: الأسئلة الموضوعية:

1 أي الأغذية الآتية لا ينتمي إلى مجموعة الخضروات؟

الخس.

التونة.

البروكلي.

القرنبيط.

2 ما المجموعة الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة؟

البروتينات

الفيتامينات

الأملاح المعدنية

الكريوهيدرات والدهون.

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

الجزر.

العدس.

القمح.

الأسماك.

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

الجزر.

البطاطا.

الملفوف.

البطاطا الحلوة.

الرؤية: متعلم ريادي لتنمية مستدامة.



أي الأغذية الآتية لا ينتمي إلى مجموعة اللحوم؟

5

اللحوم.

A

الفاكهة

B

الدجاج.

C

الأسماك.

D

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

6

البروتينات.

A

الفيتامينات.

B

الكربوهيدرات.

C

الأملاح المعدنية.

D

أي من الأغذية التالية يجب تناوله بكميات محدودة؟

7

البروتينات.

A

السكريات

B

الفيتامينات

C

الأملاح المعدنية.

D

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

8

السمنة.

A

السكري.

B

تسوس الاسنان.

C

السكتة الدماغية.

D

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

9

الملح - السكر - النشا.

A

الزيت - السمن - الزبدة.

B

التفاح - الاناناس - العنبر.

C

العدس - الفاصوليا - الحمص.

D

الرؤية: متعلم ريادي لتنمية مستدامة.



ثانية: الأسئلة المقالية:

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

الفائدة	العنصر الغذائي
تزويد الجسم بالطاقة	الكريبوهيدرات
النمو وبناء خلايا الجسم وتعويض الأنسجة التالفة	البروتينات
المحافظة على الجسم والوقاية من الأمراض	الفيتامينات والأملاح المعدنية

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

المثال	المجموعة الغذائية
العدس - الفول - الحمص	البقوليات
البطاطا- البطاطا الحلوة- الجزر	الخضروات النشوية
الأرز- القمح - الذرة	الحبوب

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



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

غير صحية

لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الدهون.

ب- كيف يمكن جعل الأغذية صحية؟

استبدال البطاطا بالخضروات والفاكهه وشوي اللحوم بدلا من قليها.

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
الخضروات	
الحبوب	
الخضروات النشوية	
الحليب ومنتجاته الألبان	

5- اكتب أضرار كلاما يأتي:

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

المادة الغذائية	الضرر الذي يصيب الشخص
السكريات	تسوس الأسنان - زيادة الوزن - السمنة - مرض السكري.
الدهون	زيادة الوزن - حبوب في الوجه - أمراض القلب - نوبات قلبية.
الأملاح	الخرف - نوبات قلبية - ارتفاع ضغط الدم - سكتة دماغية - أمراض الكلى

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

لأنها تسبب أضرار خطيرة منها (الخرف - نوبات قلبية - ارتفاع ضغط الدم - سكتة دماغية - أمراض الكلى)

الرؤية: متعلم ريادي لتنمية مستدامة.