



الاسم: _____	الصف: الخامس ()
إجابة إثرائية (3)	أسئلة إثرائية (2025/2024)
الوحدة (7)	الدرس 7.1 إلى 7.6
الغذاء المتوازن	المجموعات الغذائية الرئيسة - كَيْفَ أُعِدُّ نِظَامًا غِذَائِيًّا مُتَوَازِنًا - أَيُّ الْأَغْذِيَّةِ يَجِبُ تَنَاوُلُهَا بِكَمِّيَّاتٍ مَحْدُودَةٍ - مَاذَا يُمَكِّنُ أَنْ يَحْدُثَ إِذَا تَنَاوَلْتُ غِذَاءً غَيْرَ صَحِيٍّ - مَاذَا أَعْرِفُ عَنِ الْغِذَاءِ الْمُتَوَازِنِ.

ملحوظة: التدريبات الإثرائية لا تغني عن أسئلة الكتاب المدرسي.

أولاً: الأسئلة الموضوعية:

1 أي الأغذية الآتية لا ينتمي إلى مجموعة الخضروات؟

- A الخس.
B التونة.
C البروكلي.
D القرنبيط.

2 ما المجموعة الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة؟

- A البروتينات
B الفيتامينات
C الأملاح المعدنية
D الكربوهيدرات والدهون.

3 أي من الأغذية الآتية ذات أصل غير نباتي (حيواني)؟

- A الجزر.
B العدس.
C القمح.
D الأسماك.

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

- A الجزر.
B البطاطا.
C الملفوف.
D البطاطا الحلوة.

الرؤية: متعلم رياضي لتنمية مستدامة.



5 أي الأغذية الآتية لا ينتمي إلى مجموعة اللحوم؟

5

اللحوم.

A

الفاكهة

B

الدجاج.

C

الأسماك.

D

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

6

البروتينات.

A

الفيتامينات.

B

الكربوهيدرات.

C

الأملاح المعدنية.

D

7 أي من الأغذية التالية يجب تناوله بكميات محدودة؟

7

البروتينات.

A

السكريات

B

الفيتامينات

C

الأملاح المعدنية.

D

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

8

السمنة.

A

السكري.

B

تسوس الاسنان.

C

السكتة الدماغية.

D

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

9

الملح - السكر - النشا.

A

الزيت - السمن - الزبدة.

B

التفاح - الاناناس - العنب.

C

العدس - الفاصوليا - الحمص.

D

ثانياً: الأسئلة المقالية:

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

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

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

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

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 والفاكهة وشوي اللحوم بدلا من قليها.

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

الصورة	المجموعة الغذائية التابعة لها
	الخضروات
	الحبوب
	الخضروات النشوية
	الحليب ومنتجات الألبان

5- اكتب أضرار كلا مما 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 يُنصح بضرورة الحد من كمية الملح في نظامنا الغذائي؟

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