



العام الدراسي: 2024 – 2025

المادة: العلوم

المستوى: الخامس

-السؤال الأول/ اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:-

2. ما المجموعات الغذائية الآتية مصدر طاقة للجسم؟	
A	الشكل انسيابي
B	مقدمة عريضة
C	خشونة السطح
D	الشكل غير منتظم

1. ما المجموعة الغذائية التي ينتمي اليها الجبن؟	
A	مجموعة الفاكهة
B	مجموعة اللحوم
C	مجموعة الحبوب
D	مجموعة الحليب ومنتجات الالبان

4. أي من الاتي يعد من أهمية الفيتامينات؟	
A	تعويض الانسجة التالفة
B	حماية من الامراض
C	مصدر للطاقة
D	النمو

3. أي الأطعمة الآتية تسبب ارتفاع ضغط الدم؟	
A	الأغذية الغنية بالملح
B	الأغذية الغنية بالدهون
C	الأغذية الغنية بالسكريات
D	الأغذية الغنية بالفيتامينات

6. أي الأغذية الآتية يعد مصدر غير نباتي؟	
A	الخبز
B	البيض
C	البرتقال
D	الخضروات

5. أي من العناصر الغذائية الآتية تسبب السمنة؟	
A	الدهون
B	البروتينات
C	الفيتامينات
D	الاملاح المعدنية



السؤال الثاني:- صنف الأغذية الآتية حسب مصدرها:-

العنب - الأسماك - الخيار - الخبز - الزبدة - حليب

مصدر نباتي	مصدر غير نباتي

السؤال الثالث:- أكمل الجدول الآتي:-

مثال	العنصر الغذائي	الأهمية
الفاكهة	-----	-----
اللحوم	-----	-----
السمن	-----	-----

السؤال الرابع:- أكمل الجدول الآتي:-

مثال	الاضرار المترتبة على تناولها بكميات كبيرة؟
الدهون	----- / ----- / -----
السكريات	----- / ----- / -----
الملح	----- / ----- / -----