

امتحان الشهر الاول لمادة التربية المهنية

الصف الرابع 2020 – 2021

الفصل الدراسي الاول

الاسم :	التاريخ :
الزمن : حصة صفية	الصف : الرابع ()

السؤال الأول (5/)

ضع دائرة حول رمز الاجابة الصحيحة :

(١) عدد الوجبات اليومية على الاغلب هو :
أ - وجبة واحدة ب- وجبتين

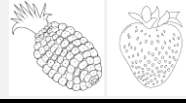
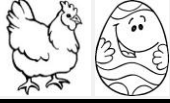
ج- ثلاثة وجبات د- أربعة وجبات

(٢) ان تناول الوجبات الصحية المتوازنة هو احد العوامل الرئيسية لـ:
أ - بناء الجسم ب - الوقاية من سوء التغذية ج - تزويد الجسم
بالطاقة والنشاط د - جميع ما ذكر

(٣) من الاغذية التي تمد الجسم بالطاقة :
أ - الزيتون ب - الحليب ج - اللحم د - الملح

(٤) احد العادات التالية، تعد عادة صحية غير سليمة ويجب تجنبها :
أ - ممارسة الرياضة بشكل يومي ب - تناول كميات كبيرة من السكاكر
ج - تنظيف الاسنان جيدا د - الجلوس بطريقة صحيحة اثناء تناول الطعام

(٥) من المأكولات التي تدخل في قائمة الفطور :
أ - الشوربة ب - البيض ج - الأرز د - الحلويات



السؤال الثاني (8/)

صنف الاطعمة التالية في الاماكن المناسب لها في الجدول :

دجاج، سمك، لحوم حمراء، موز، تفاح، زبدة، حمص، فول، عدس، حليب، أرز ، خبز، فلفل حلو، عصير فواكه طبيعي، معكرونة، زيت زيتون .

أطعمة تمد الجسم بالطاقة	أطعمة تساعد الجسم على النمو والبناء	أطعمة تقي الجسم من الامراض

السؤال الثالث (3/)

عدد (3) أمور يجب القيام بها قبل إعداد وتناول وجبة الطعام ؟

- (١)
- (٢)
- (٣)

السؤال الرابع (4/)

املا الفراغ بالكلمة المناسبة :

- ١ - تناول وجبة في المساء.
- ٢ - اتجنب تناول الأطعمة من الباعة المتجولين حتى لا تتسبب لي بالامراض.

