

الرؤية: الريادة في توفير فرص تعلم دائمة ومبتكرة وذات جودة عالية للمجتمع القطري.
الرسالة: تنظيم فرص تعلم ذات جودة عالية ودعمها للمراحل جميعها والمستويات كافة وذلك بهدف تنمية المعارف والمهارات والاتجاهات اللازمة لأفراد المجتمع القطري بما يناسب إمكاناتهم وقدراتهم وفق القيم والاحتياجات الوطنية

بنك أسئلة الوحدة الثالثة

تناول الطعام الصحي

الفصل الدراسي الثاني

الصف الثاني / العلوم

اسم الطالبة/.....



تلخيصات هامة :

توجدُ مجموعاتٌ غذائيةٌ متنوّعةٌ كمجموعةِ الحبوبِ، ومجموعةِ الخضرواتِ والفواكهِ، ومجموعةِ اللحومِ، ومجموعةِ الدّهونِ، ومجموعةِ مُنتجاتِ الألبانِ.

كيّ أحافظَ على صحتي، ينبغي أن أتناولَ أطعمةً من كلّ المجموعاتِ الغذائية وبالأخصّ الفواكهَ والخضرواتِ الطازجةَ.

تحتوي وجبةُ الطعامِ الصحيّةِ والمُتوازنةُ في الأغلبِ على الخضرواتِ والفواكهِ معَ بعضِ الحبوبِ وكميّةٍ قليلةٍ من اللحومِ، كما ينبغي أن تحتوي على القليلِ من الدّهونِ.

نحتاجُ إلى الماءِ لنُحافظَ على صحتنا. يحتاجُ الشّخصُ البالغُ إلى شُرْبِ 8 أكوابٍ من الماءِ يوميّاً، بينما يحتاجُ الطّفلُ إلى شُرْبِ 6 أكوابٍ.

- أحتاجُ أن أتناولَ الفواكهَ والخضرواتِ، الحبوبَ، اللحومَ، مُنتجاتِ الألبانِ والدّهونَ كيّ أحافظَ على صحتي.
- يُعدُّ الماءُ النقيُّ جزءاً أساسيّاً من النظامِ الغذائيِّ الصحيِّ.

يُنْبَغِي أَنْ يَحْتَوِيَ نِظَامُ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ عَلَى الْقَلِيلِ مِنَ الدُّهُونِ أَوْ السُّكَّرِ
أَوْ الْمِلْحِ.

تُسَاعِدُنِي الْمُلَصَقَاتُ الْغِذَائِيَّةُ لِمَعْرِفَةِ مَكُونَاتِ الْأَطْعِمَةِ الْمُصَنَّعَةِ.

مِنَ الضَّرُورِيِّ تَنَاوُلُ أَطْعِمَةٍ مِنَ الْمَجْمُوعَاتِ الْغِذَائِيَّةِ الْمُخْتَلِفَةِ بِكَمِّيَّاتٍ
صَحِيحَةٍ لِنِظَامِ غِذَائِي صَحِيٍّ.

أَحْتَاجُ إِلَى أَنْ أَتَنَاوَلَ مُخْتَلَفَ الْأَطْعِمَةِ فِي النَّظَامِ الْغِذَائِيِّ الْمُتَوَازِنِ كَيْ
أَحَافِظَ عَلَى صِحَّتِي. تُسَاعِدُ الْفَوَاكِهُ وَالْخَضِرَوَاتُ عَلَى تَجَنُّبِ الْمَرَضِ،
وَتُسَاعِدُ اللَّحُومُ عَلَى بِنَاءِ الْعِضَلَاتِ، وَيُسَاعِدُ الْحَلِيبُ عَلَى نُمُوِّ الْعِظَامِ
وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى قُوَّتِهَا.

مِنَ الْمُهَمِّ اتِّبَاعُ رَوْتَيْنِ صَحِيٍّ فِي تَنَاوُلِ الْأَطْعِمَةِ لِلْحَدِّ مِنْ خَطَرِ الْإِصَابَةِ
بِالْأَمْرَاضِ وَبِخَاصَّةٍ مَرَضِ السُّكَّرِ وَأَمْرَاضِ الْقَلْبِ.

تُسَاعِدُ التَّمَارِينُ الرِّيَاضِيَّةُ عَلَى التَّحَكُّمِ بِوِزْنِ الْجِسْمِ وَعَلَى تَقْوِيَةِ
الْعِضَلَاتِ وَالْعِظَامِ.
يُنْبَغِي لِلْأَطْفَالِ مُمَارَسَةَ تَمَارِينِ بَدَنِيَّةٍ بِشَكْلِ يَوْمِيٍّ، فِي مُعَدَّلٍ لَا يَقِلُّ
عَنْ 60 دَقِيقَةً.

أختر الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة من 1 إلى 6، وذلك بوضع علامة X داخل المربع المجاور للإجابة الصحيحة:

1	أي الأصناف التالية من مجموعة الخضروات	
A	تفاح	
B	خس	
C	رمان	

2	الى أي المجموعات الغذائية تنتمي الاسماك	
A	لحوم	
B	دهون	
C	حبوب	

3	أي من هذه الوجبات يعتبر وجبة غذائية غير صحية	
A	الحليب	
B	رقائق البطاطس	
C	فطيرة جبن	

كم كوبا من الماء يحتاج الطفل يوميا ليحافظ على صحته ؟	4
6	A
7	B
8	C

ما المجموعة التي يجب ان اكل منها اقل كمية ؟	5
الدهون	A
الخضروات	B
اللحوم	C

أي صورة تعبر عن غذاء صحي	6
	A
	B
	C

7	أي من التالي أغذية تحتوي على كمية كبيرة من الملح ؟
A	المربي
B	التفاح
C	المخلل

8	ماهي الأغذية التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر والملح والدهون؟
A	الأغذية الصحية
B	الأغذية غير الصحية
C	الأغذية المكشوفة

9	من الأمثلة على الأغذية الصحية والتي يجب تناولها بكثرة؟
A	الفواكه والخضروات
B	الحلويات
C	الوجبات السريعة

10	يتم تثبيتها على عبوات الأغذية لمعرفة مكونات الأغذية الأكثر صحية ؟
A	صورة المنتج
B	نوع المنتج
C	الملصق الغذائي

11 - صل ما في العمود 1 بما يناسبه من العمود 2.

العمود 1	العمود 2
من افواكه	عدس
من أمثلة الدهون	أطعمة غير صحية
يعتبر من الحبوب	جب
منتجات الالبان	موز
وجبة بيتزا مع مشروب غازي	خضروات
الخيار والبقدونس	زيت زيتون
يصنف الدجاج ضمن مجموعة	الإكثار من تناول السكر
يرتبط مرض السكري ب	اللحوم

أَصِلْ بَيْنَ الطَّعَامِ وَأَهْمِيَّتِهِ لِصِحَّتِنَا.

يُسَاعِدُ عَلَى تُمُو الْعِظَامِ
وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى قُوَّتِهَا

يُسَاعِدُ عَلَى
تَجَنُّبِ الْمَرَضِ

يُسَاعِدُ عَلَى بِنَاءِ
الْعَصَلَاتِ



ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة و علامة (x) أمام العبارة الخطأ.

- 1- يجب ان تحتوي الوجبات الغذائية على كميات كبيرة من الاملاح والسكر (x)
- 2- يساعدني الملصق الغذائي على معرفة مكونات الأطعمة المصنعة (√)
- 3- ينبغي ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي لمدة 10 دقائق فقط (x)
- 4- يعمل الحليب على بناء العظام (√)
- 5- تعد الفواكه والخضروات مهمة للوقاية من الامراض (√)
- 6- يجب تناول كميات كبيرة من الدهون (x)
- 7- يحتاج جسم الطفل 3 اكواب من الماء يوميا فقط (x)
- 8- تعتبر البطاطا المملحة من الأغذية غير الصحية (√)
- 9- تعد الوجبات السريعة من الأغذية الصحية (x)
- 10 كثرة تناول الحلويات تسبب امراض السمنة (√)
- 11 تساعد الفواكه والخضراوات على بناء العضلات (x)
- 12 مجموعة منتجات الألبان تساعد على تقوية العظام (√)
- 13 المشروبات الغازية أطعمة غير صحية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من السكر ()
- 14 يعتبر الخبز الأسمر والخضراوات من الأطعمة المناسبة لمرضى السكر ()
- 15 الإسهال والتقيؤ من أسباب إصابة الطفل بالجفاف ()
- 16 كبار السن والأطفال من المجموعات العمرية الأكثر تعرضا للجفاف ()
- 17 تساعدني الملصقات الغذائية في معرفة مذاق ولون ورائحة الأطعمة المصنعة (x)
- 18 في الملصق الغذائي إذا ذكر السكر أو الدهون في أول مكونات الطعام المصنع فمعنى ذلك أن لا يوجد سكر أو دهو في هذا الطعام (x)

أجب عن الأسئلة التالية:

أ. أسمى طعاما يساعد على بناء العضلات

اللحوم - الدجاج - البيض

ب. كون وجبة فطور صحية تشتمل على مجموعات غذائية متنوعة

خبز - حليب - بيض - تفاحة

ج. اذكر احد الامراض التي يسببها النظام الغذائي غير المتوازن ؟

أمراض السمنة - مرض السكري

د. لماذا يجب التقليل من الأغذية التي تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والاملاح والسكر؟

لأنها تسبب الكثير من الأمراض مثل مرض القلب والسكري وأمراض السمنة

و. اذكر مثالين عن مجموعة الخضروات؟

الخس - الخيار - الفلفل الأخضر

ع- اذكر مثالين عن مجموعة اللحوم؟

اللحم - البيض - السمك

غ. اذكر مثالين عن مجموعة الالبان؟

الحليب - الزبادي - الجبن - اللبنة