

أوراق عمل مراجعة لمادة العلوم (الوحدة الثالثة الطعام الصحي)

الصف: ثاني /.....

الاسم: .....

ملاحظة: الكتاب هو الأساس في الدراسة قبل حل هذه الأوراق

أولاً اختر الإجابة الصحيحة .:.

أي الأطعمة التالية تُعد من مجموعة اللحوم ؟		1
الأرز	<input type="checkbox"/> A	
السمك	<input type="checkbox"/> B	
الحليب	<input type="checkbox"/> C	

أي الأطعمة التالية تُعد من مجموعة الدهون ؟		2
زيت الزيتون	<input type="checkbox"/> A	
الموز	<input type="checkbox"/> B	
الحليب	<input type="checkbox"/> C	

أي الأطعمة التالية تُعد من مجموعة الألبان ؟		3
الأرز	<input type="checkbox"/> A	
الموز	<input type="checkbox"/> B	
الحليب	<input type="checkbox"/> C	

أي الأطعمة التالية تُعد من مجموعة الحبوب؟ 4

الأرز	<input type="checkbox"/> A
الموز	<input type="checkbox"/> B
الحليب	<input type="checkbox"/> C

ماذا يحدث في حال لم أشرب كمية كافية من الماء؟ 5

الإسهال	<input type="checkbox"/> A
الجفاف	<input type="checkbox"/> B
التقيؤ	<input type="checkbox"/> C

كم كوبًا من الماء يجب أن يشرب الطفل يومياً؟ 6

4 أكواب	<input type="checkbox"/> A
6 أكواب	<input type="checkbox"/> B
8 أكواب	<input type="checkbox"/> C

ما فائدة ممارسة الرياضة؟ 7

تزيد الوزن	<input type="checkbox"/> A
تصيبنا بالأمراض	<input type="checkbox"/> B
تنموي العضلات	<input type="checkbox"/> C

أي الأطعمة التالية تُعد من مجموعة الخضروات والفاكه؟ 8

الأرز	<input type="checkbox"/> A
الموز	<input type="checkbox"/> B
الحليب	<input type="checkbox"/> C

أي الأطعمة التالية ينبغي أن تتناولها بكميات كبيرة؟ 9

اللحوم	<input type="checkbox"/> A
الزبدة	<input type="checkbox"/> B
الخضروات	<input type="checkbox"/> C

أي الأطعمة التالية تساعد على نمو العظام والمحافظة على قوتها؟ 10

الفاكه والخضروات	<input type="checkbox"/> A
اللحوم	<input type="checkbox"/> B
الحليب	<input type="checkbox"/> C

ما الأطعمة التي قد تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر؟ 11

السكريات	<input type="checkbox"/> A
الألبان	<input type="checkbox"/> B
الفاكه	<input type="checkbox"/> C

12

كم من الوقت يجب أن يمضى الأطفال في ممارسة التمارين الرياضية يومياً؟

10 دقائق

A

40 دقيقة

B

60 دقيقة

C

ثانياً أكمل الجدول التالي مستعيناً بصناديق المفردات: -

سمك	موز	زيت زيتون	-1
-----	-----	-----------	----

مثال	مجموعة الطعام
.....	خضروات وفواكه
.....	لحوم
.....	دهون

2- ارسم دائرة حول الطعام الذي ينبغي أن تختاره كوجبة خفيفة: -



ثالثاً

(أ) صل الصور التالية بما يناسبها:

يجنبنا المرض



يقوى العضلات



يقوى العظام



رابعاً

(ب) أجب عن الأسئلة التالية.

1- أذكر نوعاً من الأطعمة الصحية.

-----

2- أذكر نوعاً من الأطعمة التي يجب تحنن أكلها بكميات كبيرة.

-----

3- هل الإكثار من الدهون يعد صحيحاً ولماذا؟

-----

