

مدرسة عبد الحميد الدايل النموذجية
قسم الطفولة المبكرة- 2022-2023
المسار العلمي – الصف الثاني – العلوم
أوراق عمل مراجعة لمادة العلوم (الوحدة الثالثة الطعام الصحي)
الاسم:
الصف: ثاني /

ملاحظته: الكتاب هو الأساس في الدراسة قبل حل هذه الأوراق

اولاً اختر الإجابة الصحيحة:-.

أي الأطعمة التالية تعد من مجموعة اللحوم ؟		1
الأرز	A	
السمك	B	
الحليب	C	

أي الأطعمة التالية تعد من مجموعة الدهون ؟		2
زيت الزيتون	A	
الموز	B	
الحليب	C	

أي الأطعمة التالية تعد من مجموعة الألبان ؟		3
الأرز	A	
الموز	B	
الحليب	C	

أي الأطعمة التالية تعد من مجموعة الحبوب؟		4
الأرز	A	
الموز	B	
الحليب	C	

ماذا يحدث في حال لم أشرب كمية كافية من الماء؟		5
الإسهال	A	
الجفاف	B	
التقيؤ	C	

كم كوباً من الماء يجب أن يشرب الطفل يومياً؟		6
4 أكواب	A	
6 أكواب	B	
8 أكواب	C	

ما فائدة ممارسة الرياضة؟		7
تزيد الوزن	A	
تصيبنا بالأمراض	B	
تقوي العضلات	C	

أي الأطعمة التالية تعد من مجموعة الخضروات والفواكه؟		8
الأرز	A	
الموز	B	
الحليب	C	

أي الأطعمة التالية ينبغي أن أتناولها بكميات كثيرة؟		9
اللحوم	A	
الزبدة	B	
الخضروات	C	

أي الأطعمة التالية تساعد على نمو العظام والمحافظة على قوتها؟		10
الفواكه والخضروات	A	
اللحوم	B	
الحليب	C	

ما الأطعمة التي قد تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر؟		11
السكريات	A	
الألبان	B	
الفواكه	C	

12	كم من الوقت يجب أن يمضي الأطفال في ممارسة التمارين الرياضية يومياً؟	
A	10 دقائق	
B	40 دقيقة	
C	60 دقيقة	

ثانياً أكمل الجدول التالي مستعيناً بصندوق المفردات: -

1-

سَمَك	مَوْز	زَيْتُ زَيْتُون
-------	-------	-----------------

مثال	مجموعة الطعام
.....	خُضْرَات وفواكه
.....	لُحُوم
.....	دُهُون

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



ثالثاً

(أ) صل الصور التالية بما يناسبها:

يجنبنا المرض



يقوي العضلات



يقوي العظام



رابعاً

(ب) أجب عن الأسئلة التالية.

1- أذكر نوعاً من الأطعمة الصحية.

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

3- هل الإكثار من الدهون يعد صحياً؟ ولماذا؟
