

منتدى مركز الإيمان التعليمي

الصف : الخامس

العلوم

المنهاج الاردني

اختبار الشهر الأول

منتدى الإيمان التعليمي

عالم المعلم العربي....

إبداع بلا حدود

ولاء

شعواطة

المعلمة : ولاء شعواطة
المادة : علوم

منتدى مركز الإيمان التعليمي
الصف : الخامس

الوحدة السادسة : الغذاء و الصحة

السؤال الأول: اختر رمز الإجابة الصحيحة فيما يلي

1- أي مجموعات الغذاء الآتية تعد مصدراً للطاقة :

أ- الكربوهيدرات ب- البروتينات ج- الفيتامينات.

2- أي العناصر الآتية تتكون منها الكربوهيدرات:

أ- كربون ، هيدروجين ب- كربون ، أكسجين ج- (أ + ب)

3- إحدى الآتية تعد من الكربوهيدرات :

أ- النشا ب- السكر ج- (أ + ب)

4- أي مجموعات الغذاء الآتية تعد من مجموعة البناء :

أ- البروتينات ، الأملاح المعدنية ج- الفيتامينات

5- أي الآتية يعد من المصادر الحيوانية للبروتينات :

أ- البيض ب- المكسرات ج- البقوليات

6- أي العبارات الآتية صحيحة بالنسبة للكربوهيدرات :

أ- تمد الجسم بكامل الطاقة التي يحتاجها

ب- تمد الجسم بنصف حاجته من الطاقة

ج- تمد الجسم بثلاث حاجته من الطاقة

7- أي الآتية يعد من المصادر النباتية للبروتينات :

أ- المكسرات ب- البقوليات ج- (أ + ب)

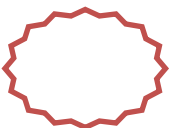
8- تساعد البروتينات على بناء العضلات:

أ- صح ب- خطأ

المنهاج الاردني



وتستمر المسيرة





9- أي الآتية يعد من مصادر الدهون :

أ- الزبدة ، السمك

ب- المكسرات ، الزيتون

ج- جميع ما ذكر



10- أي الآتية صحيحة بالنسبة لأملاح الكالسيوم:

أ- يتواجد في الحليب و مشتقاته ، يساعد في تكوين الدم

ب- يتواجد في الحليب و مشتقاته ، يساعد في بناء عظام قوية

ج- يتواجد في بعض الخضروات ، يساعد في بناء أسنان قوية

د- (ب + ج)



11- أي الآتية يعد مصدراً للحديد :

أ- السبانخ ب- اللحوم الحمراء ج- (أ + ب)

12- أي الأملاح المعدنية الآتية تساعد في تكوين الدم :

أ- الكالسيوم ب- الحديد ج- الفوسفور

13- أي الأمراض الآتية تنتج عن نقص الأملاح المعدنية في جسم الإنسان:

أ- هشاشة العظام ب- ارتفاع ضغط الدم ج- جميع ما ذكر

14- أي مجموعات الغذاء الآتية تعد من مجموعة الطاقة:

أ- الكربوهيدرات ب- الدهون ج- (أ + ب)

15- تبلغ نسبة الماء من جسم الإنسان:

أ- 20 % ب- 50 % ج- 70 %

16- أي مجموعات الغذاء الآتية تعد من مجموعة الوقاية:

أ- الفيتامينات ب- الأملاح المعدنية ج- (أ + ب)



17- أي الفيتامينات الآتية يساعد في التئام الجروح :

أ- فيتامين (A) ب- فيتامين (B) ج- فيتامين (C)

18- أي العبارات الآتية صحيحة بالنسبة لفيتامين (D):

أ- يصنع في الجلد بوجود أشعة الشمس

ب- يساعد في بناء العظام والأسنان

ج- جميع ما ذكر

19- أشعة الشمس تنشط تصنيع فيتامين (C) في الجسم:

أ- صح ب- خطأ

20- أي الآتية تعد من مصادر فيتامين (D) :

أ- صفار البيض ب- اللحوم ج- (أ + ب)

21- من فوائد الماء في جسم الإنسان:

أ- تخليص الجسم من الفضلات

ب- ترطيب الجسم

ج- رفع حرارة الجسم

د- (أ + ب)

22- تبلغ كمية الماء التي يجب أن يتناولها الإنسان يومياً :

أ- (4 – 2) أكواب

ب- (6 – 4) أكواب

ج- (8 – 6) أكواب

23- الشكل الآتي يعبر عن مرض وينتج عن نقص بالترتيب:

أ- هشاشة العظام ، البروتينات

ب- الكساح ، الفيتامينات

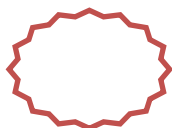
ج- الكساح ، الكربوهيدرات

24- أي الفيتامينات الآتية يسهم في امتصاص الكالسيوم اللازم لبناء عظام و اسنان قوية:

أ- فيتامين (A)

ب- فيتامين (B)

ج- فيتامين (D)



25- أي الأمراض الآتية يمكن أن تصيب الإنسان عند الإكثار من تناول الكربوهيدرات :
أ- ارتفاع ضغط الدم ب- السكري ج- أمراض القلب

26- أي العبارات الآتية صحيحة بالنسبة للغذاء المتوازن :
أ- الغذاء الصحي هو غذاء متوازن
ب- يحتوي على المجموعات الرئيسية من الطعام بشكل متنوع ومتوازن
ج- (أ + ب)

السؤال الثاني : املأ الفراغ فيما يأتي :

- 1- ينتج عن نقص الأملاح المعدنية في جسم الإنسان و
- 2- مثال على الأغذية الغنية بالكالسيوم
- 3- يصنع فيتامين في الجلد

السؤال الثالث : من أنا ؟؟

1 -أنا غذاء يحتوي على المجموعات الرئيسية من الطعام بشكل متنوع ومتوازن :
.....

2 -أنا مرض يصيب الأطفال ويجعل عظامهم لينة وضعيفة :
.....

3 -أنا فيتامين تعمل أشعة الشمس على تنشيط تصنيعي في جسم الإنسان :
.....

