

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



اختبار درس الغذاء والتغذية

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الرابع](#) ← [علوم](#) ← [الفصل الثاني](#) ← [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 08:25:37 2023-01-05

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع

روابط مواد الصف الرابع على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة علوم في الفصل الثاني

أوراق عمل هامة	1
نموذج إجابة اختبار الأستاذ أبو ركان	2
تغذية راجعة في المهارات الاختبار المعياري السادس	3
اختبار نهائي الدور الأول	4
أوراق عمل شاملة للدروس	5

س 1 : ما المقصود بكلام من :

الوجبة المتوازنة :

س 2: أكمل الفراغات التالية بما يناسبها :

يتضمن الطعام ست مجموعات من المواد الغذائية منها : و

س 3 : ارسم دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة لكل سؤال مما يلي :

1- عصارة المرارة هي (سائل يخزن في كيس المرارة) وتساعد على هضم الدهون ...
أي من الأغذية التالية يجب أن يمتنع عنها الإنسان بعد إزالة كيس المرارة من جسمه ؟

أ- الفواكه . ب- البذور . ج- الجبنه . د- الخيار .

2- يتضمن الطعام من المواد الغذائية :

أ- 4 . ب- 6 . ج- 8 . د- 10 .

3- ماذا يحدث للجسم إذا اعتمد الإنسان في غذاءه على صنف واحد فقط من المواد الغذائية :

أ- لا تتأثر صحته . ب- يصبح غذاءه متكامل . ج- تقل مناعته . د- تزداد مناعته .

4- مصدر الطاقة الرئيس في الجسم :

أ- الماء . ب- الدهون . ج- الفيتامينات . د- الكربوهيدرات .

5- الدليل الذي يحدد حاجات الفرد الغذائية التي يجب تناولها هو

أ- البروتينات . ب- الهرم الغذائي . ج- الأملاح المعدنية . د- الرياضة .

6- أي من مجموعات المواد الغذائية التالية ، تحتوي على معظم المواد الغذائية التي يحتاجها الإنسان ؟

أ- أسماك ، حليب ، قطع الشوكولاتة . ب- خبز ، خضروات ، أسماك . ج- خضروات ، فواكه ، ماء . د- لحم ، أسماك ، خبز .

7- أي أنواع الطعام الآتية يعد مصدراً رئيساً للكربوهيدرات ؟

أ- البطاطا(البطاطس) . ب- البندورة . ج- التفاح . د- الخيار .

8- يساعد الكالسيوم في جعل العظام والأنسان قوية ... أي هذه الأطعمة أفضل مصدر للكالسيوم ؟

أ- الحلوى . ب- الأرز . ج- الجبن . د- اللحم .

9- إذا تناول الإنسان كمية من الطعام أكثر مما يحتاجه سوف :

أ- يتنفس بشكل أسرع . ب- يفقد بعضاً من وزنه . ج- تزداد نبضات قلبه . د- يقوم الجسم بتخزين هذا الطعام على شكل دهون .

10- عند القيام ببرنامج حماية صحية ، يتضمن البرنامج تناول الأغذية التي تحتوي على بروتينات ، السبب لذلك لكون البروتينات المصدر المهم ل..... :
أ- الطاقة للجسم . ب- أنياف للهضم . ج- مواد أساسية لنمو و بناء الخلايا . د- فيتامينات ضد الأمراض .

11- لماذا تعتبر الثمار وأوراق الخضروات غذاء صحي ؟ لأنها

أ- تحتوي على كمية مياه عالية . ب- تشكل أفضل مصدر للبروتينات . ج- غنية بالمواد المعدنية والفيتامينات . د- تشكل مصدر جيد للكربوهيدرات .

12- تناول أوراق الخضروات مهم جداً ، بسبب كون أوراق الخضروات مصدراً مهماً لل..... :
أ- بروتين (زلال) . ب- سكريات . ج- معادن . د- دهن .

س 4 : ضعي علامة (✓) أو (×) أمام العبارات التالية على حسب ما يناسبها :

- المصدر الرئيسي للطاقة في أجسامنا هي الكربوهيدرات . () .
- الوجبة المتوازنة تحتوي على جميع أنواع الغذاء الذي يحتاج إليه الجسم و بكميات مناسبة . () .
- الإكثار من تناول الدهون و السكريات و الغازات غذاء صحي متوازن . () .
- يشكل الماء ثلث جسم الإنسان تقريباً . () .
- المصدر الغذائي الوحيد المناسب للإنسان هو النبات . () .

س 5 : مثلي لما يأتي :

مصادر الفيتامينات : مصادر الدهون :

س 6 : عللي لما يأتي (أذكر السبب) :

- تناول الفيتامينات مهماً لصحة الإنسان :
- يعد تناول الغذاء المتوازن مهماً لصحة الجسم :
- يجب شرب الحليب بشكل عام ، و في السنوات الأولى من عمر الطفل بشكل خاص :
- تعتبر الثمار و أوراق الخضروات غذاء صحي :

س 7 : اخبر كمال صديقه فارس أنه عند أكل الفاكهة يمكنه الحصول على كل ما يحتاجه من تغذية للبقاء بصحة جيدة ،

يعتقد فارس أن كمال سيحتاج لتناول أنواع أخرى من الأطعمة أيضاً من منهما على صواب ؟

ظل دائرة واحدة فقط : كمال . ام ○ فارس .. فسر إجابتك :

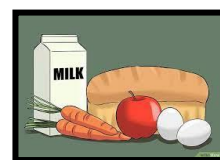
س 8 : ما فائدة كلاً من :

فيتامين (ج ، C) : فيتامين (د ، D) :
ملح الكالسيوم : ملح الحديد :

س 9 : صلي المواد الغذائية في العمود (أ) بما يناسب أهميتها الغائية من العمود (ب) :

م	العمود (أ) المادة الغذائية	العمود (ب) أهميتها الغذائية
1	الكربوهيدرات	التخلص من الفضلات و ثبات درجة حرارة الجسم .
2	البروتينات	تكوين العظام و خلايا الدم الجديدة .
3	الدهون	الوقاية من الأمراض .
4	الفيتامينات	المصدر الرئيسي للطاقة .
5	الأملاح المعدنية	النمو و تعويض الخلايا المتالفة .
6	الماء	تزويد الجسم بالطاقة و تمنحه الدفع .

س 10 : ضعي إشارة (✓) تحت الصورة التي تمثل وجبة متوازنة :



()

()

()

()

()

()

