تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي



www.kottby.net

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا

احصل عليه من AppGallery
تنزيل من App Store
احصل عليه من Google Play

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة المهارات الحياتية والأسرية

اختبار الفترة الثانية

الصف الخامس الابتدائي

اختبار الفترة الثانية مهارات حياتية واسرية خامس ابتدائي الفصل الاول	
الاسم :	

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	ما الهدف الرئيسي من استخدام العزل الحراري في بناء المساكن؟			
	زيادة جمال المبنى من الخارج	تسهيل عملية التنظيف	الحفاظ على درجة حرارة معتدلة وتقليل استهلاك الطاقة	منع دخول أشعة الشمس
2	أي من التالي يعد من فوائد التهوية الجيدة للمسكن؟			
	تجمع الغبار والأتربة	تجديد الهواء وطرد الجراثيم	زيادة الرطوبة داخل المنزل	رفع درجة حرارة الغرف
3	ما هو النوع الأنسب من الأرضيات للاستخدام في دورات المياه والمطابخ؟			
	الرخام	السجاد	الخشب)الباركية(	السيراميك
4	:تساعد الإضاءة الجيدة في المنزل على تحقيق كل ما يلي ما عدا			
	الرؤية بوضوح	منع وقوع الحوادث	زيادة جمال المنزل	زيادة الرطوبة
5	:تتمثل أول خطوة للعناية بالسجاد والموكيت عند انسكاب سائل عليه في			
	غسله بالماء والصابون فوراً	تركه حتى يجف تماماً	تجفيف السائل المنسكب وامتصاصه بقطعة قماش	استخدام المكنسة الكهربائية عليه
6	إذا رأيت رجلًا مسنًا يحاول عبور الشارع، فما هو التصرف الصحيح؟			
	أتجاهله وأواصل طريقي.	أضحك عليه لأنه بطيء.	أعرض عليه المساعدة بأدب واحترام.	أطلب من شخص آخر مساعدته.
7	ما هو التصرف الأمثل إذا اكتشفت أن زميلك نسي واجبه المدرسي؟			
	أسخر منه أمام الجميع.	أخبر المعلم فورًا ليعاقبه.	أتجاهل الأمر تمامًا.	أنصحه بهدوء بأن يتحدث مع المعلم ويعتذر.
8	:عندما تتحدث مع شخص من ذوي الإعاقة البصرية)كفيف(، يجب عليك			
	أن ترفع صوتك عاليًا ليفهمك.	أن تتحدث معه بشكل طبيعي وبصوت واضح.	أن تتجنب الحديث معه.	أن تتحدث بسرعة لتنهي الحوار.
9	أي من العبارات التالية تعد من حقوق المسنين علينا؟			

	مقاطعتهم أثناء الحديث.	إهمالهم وتركهم وحدهم.	إعطاؤهم الأوامر.	مشاورتهم وتقديمهم في المجالس.
10	أفضل طريقة لمساعدة شخص فقير هي:			
	إعطاؤه المال أمام الناس لإظهار كرمك.	التحقق من حاجته وتقديم المساعدة له بما يحفظ كرامته.	توبيخه على فقره.	تصويره ونشر صورته لجمع التبرعات.

السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	تعتبر أشعة الشمس مصدراً طبيعياً للإضاءة وتساعد على قتل الجراثيم.	◯ صح	◯ خطأ
2	لا توجد علاقة بين نظافة المسكن وصحة أفراد الأسرة.	◯ صح	◯ خطأ
3	يُفضل استخدام السجاد اليدوي غالي الثمن في المطابخ لكثرة الأوساخ.	◯ صح	◯ خطأ
4	التهوية الصناعية باستخدام المكيفات تغني تماماً عن التهوية الطبيعية بفتح النوافذ.	◯ صح	◯ خطأ
5	يجب إغلاق مفاتيح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها ترشيداً للاستهلاك.	◯ صح	◯ خطأ
6	احترام المعلم وتقديره من أهم أسباب النجاح والتفوق الدراسي.	◯ صح	◯ خطأ
7	من المقبول السخرية من الزميل إذا ارتكب خطأً بسيطًا.	◯ صح	◯ خطأ
8	حث الدين الإسلامي على إكرام كبار السن ورحمتهم.	◯ صح	◯ خطأ
9	يجب تجاهل الأشخاص ذوي الإعاقة حتى لا نسبب لهم الإحراج.	◯ صح	◯ خطأ
10	التعامل مع الآخرين بلطف ومحبة يجعل المجتمع أكثر قوة وترابطًا.	◯ صح	◯ خطأ

انتهت الأسئلة ,,,,

إعداد موقع منهجي

https://www.mnhaji.com

بسم الله الرحمن الرحيم

المادة المهارات الحياتية والأسرية

اختبار الفترة الثانية

الصف الخامس الابتدائي

اختبار الفترة الثانية مهارات حياتية واسرية خامس ابتدائي الفصل الاول	
الاسم :	

نموذج الإجابة

السؤال الأول:

اختر الإجابة الصحيحة لكل فقرة من الفقرات التالية:

1	ما الهدف الرئيسي من استخدام العزل الحراري في بناء المساكن؟			
	زيادة جمال المبنى من الخارج	تسهيل عملية التنظيف	الحفاظ على درجة حرارة معتدلة وتقليل استهلاك الطاقة	منع دخول أشعة الشمس
2	أي من التالي يعد من فوائد التهوية الجيدة للمسكن؟			
	تجمع الغبار والأتربة	تجديد الهواء وطرد الجراثيم	زيادة الرطوبة داخل المنزل	رفع درجة حرارة الغرف
3	ما هو النوع الأنسب من الأرضيات للاستخدام في دورات المياه والمطابخ؟			
	الرخام	السجاد	الخشب)الباركية(	السيراميك
4	:تساعد الإضاءة الجيدة في المنزل على تحقيق كل ما يلي ما عدا			
	الرؤية بوضوح	منع وقوع الحوادث	زيادة جمال المنزل	زيادة الرطوبة
5	:تتمثل أول خطوة للعناية بالسجاد والموكيت عند انسكاب سائل عليه في			
	غسله بالماء والصابون فوراً	تركه حتى يجف تماماً	تجفيف السائل المنسكب وامتصاصه بقطعة قماش	استخدام المكنسة الكهربائية عليه
6	إذا رأيت رجلًا مسنًا يحاول عبور الشارع، فما هو التصرف الصحيح؟			
	أتجاهله وأواصل طريقي.	أضحك عليه لأنه بطيء.	أعرض عليه المساعدة بأدب واحترام.	أطلب من شخص آخر مساعدته.
7	ما هو التصرف الأمثل إذا اكتشفت أن زميلك نسي واجبه المدرسي؟			
	أسخر منه أمام الجميع.	أخبر المعلم فورًا ليعاقبه.	أتجاهل الأمر تمامًا.	أنصحه بهدوء بأن يتحدث مع المعلم ويعتذر.
8	:عندما تتحدث مع شخص من ذوي الإعاقة البصرية)كفيف(، يجب عليك			
	أن ترفع صوتك عاليًا ليفهمك.	أن تتحدث معه بشكل طبيعي وبصوت واضح.	أن تتجنب الحديث معه.	أن تتحدث بسرعة لتنهي الحوار.
9	أي من العبارات التالية تعد من حقوق المسنين علينا؟			

موقع منهجي
mnhaji.com

	مقاطعتهم أثناء الحديث.	إهمالهم وتركهم وحدهم.	إعطاؤهم الأوامر.	مشاورتهم وتقديمهم في المجالس.
10	أفضل طريقة لمساعدة شخص فقير هي:			
	إعطاؤه المال أمام الناس لإظهار كرمك.	التحقق من حاجته وتقديم المساعدة له بما يحفظ كرامته.	توبيخه على فقره.	تصويره ونشر صورته لجمع التبرعات.



السؤال الثاني :

حدد كلمة صح أو خطأ لكل فقرة من الفقرات الآتية:

1	تعتبر أشعة الشمس مصدراً طبيعياً للإضاءة وتساعد على قتل الجراثيم.	○ صح	○ خطأ
2	لا توجد علاقة بين نظافة المسكن وصحة أفراد الأسرة.	○ صح	○ خطأ
3	يُفضل استخدام السجاد اليدوي غالي الثمن في المطابخ لكثرة الأوساخ.	○ صح	○ خطأ
4	التهوية الصناعية باستخدام المكيفات تغني تماماً عن التهوية الطبيعية بفتح النوافذ.	○ صح	○ خطأ
5	يجب إغلاق مفاتيح الإضاءة عند عدم الحاجة إليها ترشيداً للاستهلاك.	○ صح	○ خطأ
6	احترام المعلم وتقديره من أهم أسباب النجاح والتفوق الدراسي.	○ صح	○ خطأ
7	من المقبول السخرية من الزميل إذا ارتكب خطأً بسيطًا.	○ صح	○ خطأ
8	حث الدين الإسلامي على إكرام كبار السن ورحمتهم.	○ صح	○ خطأ
9	يجب تجاهل الأشخاص ذوي الإعاقة حتى لا نسبب لهم الإحراج.	○ صح	○ خطأ
10	التعامل مع الآخرين بلطف ومحبة يجعل المجتمع أكثر قوة وترابطًا.	○ صح	○ خطأ

انتهت الأسئلة ,,,,

إعداد موقع منهجي

https://www.mnhaji.com

اختبار الفترة الثانية
لمادة المهارات الحياتية والأسرية
الصف الخامس الفصل الدراسي الاول

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

١	يفضل تناول الدواء مع مشروب ساخن.	( )
٢	يجب حفظ الأدوية في مكان حار.	( )
٣	يجب التأكد من كل دواء بالعودة إلى ورقة الإرشادات والتعليمات في علبته	( )
٤	يجب الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف .	( )
٥	للمحافظة على صحة الفرد يفضل استبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي .	( )
٦	يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة .	( )
٧	ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي لا يعني وجود مرض.	( )
٨	التعامل مع الآخرين يكون مبنيًا على الأنانية وحب الذات.	( )
٩	من الأدب عدم الاعتذار للمعلم عند الخطأ أو التقصير.	( )
١٠	البيض مصدر للبروتين النباتي .	( )
١١	الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .	( )
١٢	ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده .	( )
١٣	يعتبر العدس من البروتينات الحيوانية .	( )
١٤	حروق الدرجة الأولى تترك أثرًا في الجلد بعد الشفاء.	( )
١٥	ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومتانة.	( )

اختبار الفترة الثانية

لمادة المهارات الحياتية والأسرية

الصف ول

نموذج الإجابة

ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة فيما يلي:

١	يفضل تناول الدواء مع مشروب ساخن.	(✗)
٢	يجب حفظ الأدوية في مكان حار.	(✗)
٣	يجب التأكد من كل دواء بالعودة إلى ورقة الإرشادات والتعليمات في علبته	(✓)
٤	يجب الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف .	(✓)
٥	للمحافظة على صحة الفرد يفضل استبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي .	(✓)
٦	يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة .	(✗)
٧	ارتفاع درجة حرارة الجسم عن المعدل الطبيعي لا يعني وجود مرض.	(✗)
٨	التعامل مع الآخرين يكون مبنيًا على الأنانية وحب الذات.	(✗)
٩	من الأدب عدم الاعتذار للمعلم عند الخطأ أو التقصير.	(✗)
١٠	البيض مصدر للبروتين النباتي .	(✗)
١١	الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام .	(✓)
١٢	ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده .	(✓)
١٣	يعتبر العدس من البروتينات الحيوانية .	(✗)
١٤	حروق الدرجة الأولى تترك أثرًا في الجلد بعد الشفاء.	(✗)
١٥	ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومتانة.	(✗)

موقع منهجي mnhaji.com



أسئلة الوحدة الثالثة (مسكني)

الصف الخامس - الفصل الدراسي الأول

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	**من الأفضل فتح النوافذ والأبواب :**			
	(أ) شهرياً .	(ب) يومياً .	(جـ) كل ساعتين .	(د) أسبوعياً .
٢	**من الأمور التي تحافظ على صحة أفراد الأسرة :**			
	(أ) الإضاءة الخفيفة .	(ب) فرش السجاد .	(جـ) النظافة .	(د)الأصوات العالية .
٣	**من مصادر التهوية الصناعية :**			
	(أ)فتح الأبواب .	(ب) ضوء الشمس .	(جـ) فتح المكيفات .	(د) إغلاق المراوح .
٤	**تساعد الإضاءة على .....بسهولة وتجنب إجهاد العين .**			
	(أ) النوم.	(ب) الهدوء.	(جـ) الرؤية .	(د) الاسترخاء.
٥	**عند تلميع الأثاث والأرضيات ، نستعمل الحركات.....والانسيابية بدلاً من الحركات السريعة .**			
	(أ) الدائرية .	(ب) المربعة .	(جـ) المستطيلة .	(د) المثلثة .
٦	**تساعد الإضاءة على الرؤية بسهولة وتجنب إجهاد :**			
	(أ) الأذن .	(ب) الفم .	(جـ) العين .	(د) الأنف .
٧	**تساعد.....في المنزل في المحافظة على صحة أفراد الأسرة وجمال المنزل ورائحته .**			
	(أ) الإضاءة الجيدة	(ب) النظافة .	(جـ) عملية الترتيب .	(د)عملية التغيير.
٨	**(.حجر طبيعي تغطى به أرضيات المنازل وغالي الثمن) يقصد به :**			
	(أ)الرخام .	(ب)البلاط .	(جـ)السيراميك .	(د)البورسلان .
٩	**يسمى المكان الذي يأوي إليه الإنسان ويشتمل على كل الضروريات التي يحتاجها الفرد ويوفر له حريته:**			
	(أ)غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(جـ)غرفة المعيشة.	(د) المسكن الصحي. .
١٠	**(تحقق الأمان في البيت لأنها تقلل من وقوع الحوادث) يقصد بها :**			
	(أ) الإضاءة .	(ب)النظافة .	(جـ)السجاد .	(د) الألعاب.

١١	(يخفف من حدة الأصوات التي تحدث نتيجة المشي وغيره) يقصد به :			
	(أ) السجاد.	(ب) الرخام .	(جـ) السيراميك .	(د) البورسلان .
١٢	عند كنس الأرضيات أو مسحها نستخدم أداة ذات طول يحافظ على بقاء جسمنا في وضع :			
	(أ) معتدل.	(ب) مائل.	(جـ) منحني.	(د)قائم .
١٣	عند القيام بالأعمال المنزلية نعتمد على العضلات ..... لأنها تتحمل مجهوداً أكبر.			
	(أ) الكبيرة .	(ب) الصغيرة .	(جـ) العريضة .	(د)الضعيفة .

٢/ضعي الرمز (√) أو (×) في المكان المناسب في كل مما يلي :

١-من شروط التهوية الصحية للمسكن توفر حركة الهواء المصحوبة بتيارات باردة .( )

٢- لا تساعدنا الإضاءة على الرؤية بوضوح .( )

٣- تتم التهوية في المنزل بفتح الستائر والنوافذ كل صباح. ( )

٤-من مظاهر الإسراف كثرة إضاءة المصابيح في جميع أماكن المسكن . ( )

٥-يجب الاعتماد على عضلات الفخذين والأرجل والأذرع بدلاً من عضلات الظهر أثناء التنظيف . ( )

٦- تغطى الأرضيات في المنزل بالرخام لأنه غالي الثمن . ( )

٧- ينقسم السجاد حسب طريقة نسجه إلى نوعين : آلي ويدوي . ( )

٨- من مواصفات المسكن الصحي عدم توفر مخرج للطوارئ فيه . ( )

٩- العازل الموجود على المسكن يقلل من وصول أصوات الضوضاء الخارجية إلى داخل المسكن . ( )

١٠- للمحافظة على صحة الفرد يفضل استبدال الهواء الفاسد بالهواء الصحي . ( )

س٣/املئي الفراغات التالية:

١/تساعد الإضاءة على .....بسهولة وتجنب إجهاد العين.

تحقق الإضاءة.....في البيت فهي تمنع وقوع الحوادث .

٣/ الإضاءة تجعل المنزل أكثر جاذبية و..... .

٤/ .....تحافظ على صحة أفراد الأسرة .

٥/ تتم التهوية الصناعية عن طريق .....

٦/من طرق التهوية الطبيعية .....و.....

٧/يفضل أن تكون أرضية المنزل من .....

٨/من فوائد فتح أبواب ونوافذ المنزل .....

س٤/ أجيبي عن الأسئلة التالية :

١/ ماهي مواصفات المسكن الصحي ؟

٢/ماذا يحدث لو لم يكن لدينا إضاءة في المنزل ؟

٣/اقترحي حلولاً مناسبة لتنظيف السجاد من القهوة .

٤/ تخيلي أن منزلك بدون نوافذ ، ما النتائج المترتبة على ذلك .

٥/ماذا يحدث إذا لم يتم تنظيف أرضية المنزل ؟

موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة مراجعة لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

وحدة (مجتمعي)

الفصل الدراسي الأول

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة لكل مما يلي :

١	**من آداب التعامل مع المعلمة :**			
	(أ) الاستهزاء	(ب)الاحترام	(ج)السخرية	(د)الشتم
٢	**في المدرسة امرأة كفيفة حضرت لتسأل عن ابنتها التصرف الصحيح في هذه الحالة :**			
	(أ) أسخر منها .	(ب) أساعدها .	(جـ) أذهب لصفي .	(د)لاأهتم
٣	**التعامل مع الزميلات يكون مبنيًا على :**			
	(أ) سوء الخلق .	(ب) حب الذات .	(جـ) الاستهزاء .	(د) حسن الخلق .
٤	**أول مؤسس لرعاية ..... في تاريخ البشرية جمعاء هوعمر بن الخطاب رضي الله عنه .**			
	(أ) المعاقين .	(ب) المسنين .	(جـ) الأيتام .	(د) المحتاجين .

س٢/ ضعي الرمز المناسب √ أو × لكل مما يلي :

١- إن معلمنا الأول هو آدم عليه السلام . ( )

٢- اتخذ رسولنا صلى الله عليه وسلم علي بن أبي طالب صديقًا له. ( )

٣- إن طاعة الله – عز وجل – ورسوله طريقك إلى الجنة. ( )

٤- من الآداب الحسنة كثرة استعارة الأدوات من غيرك. ( )

٥- التعامل مع الآخرين يكون مبنيًا على الأنانية وحب الذات. ( )

٦- إن طاعة الله -عز وجل- ورسوله طريقك للجنة. ( )

٧- من الأدب عدم الاعتذار للمعلمة عند الخطأ أو التقصير. ( )

٨- استخدام المواقف المخصصة للمعاقين فيها تعدٍ على حقوقهم. ( )

س٣/املئي الفراغات التالية بكلمة مناسبة :

١/ من الأدب الاعتذار للمعلمة عند..... أو التقصير.

٢/استخدام المواقف المخصصة .....فيه تعد على حقوقهم .

٣/إن من حسن التعامل مع ذوي الاحتياجات ..... كأي شخص آخر.

٤/ المؤمن القوي .....وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .

س٤/ وضحي بالتفصيل كلاً مما يلي :

أ/ آداب التعامل مع الزميلات .

ب/ حقوق المسنين .

ج/ التصرف المناسب عند مشاهدتك لزميلة مقعدة تحتاج إلى مساعدة .

د/ الأمنيات التي تودين تحقيقها للفقراء .

س٥/ اذكري دليلاً من السنة يوضح كيفية التعامل مع الفقراء .

س٦/اذكري دليلاً من السنة يتحدث عن التعامل الحسن مع المسنين .

س٧/ اذكري دليلاً من القرآن عن فضل الصدقة ؟

س٨/ كيف تتصرفين إذا :

أ/ رأيت زميلتك ترفع صوتها على زميلة أخرى .

ب/ اكتشفت أنك قد نسيت أداء الواجب المدرسي .

س٩/من هو أول مؤسس لرعاية المعاقين في تاريخ البشرية ؟

س١٠/ماذا تفعلين إذا نظمت إحدى الجمعيات الخيرية حملة تبرعات للاجئين ؟

س١١/ عدي بعضاً من آداب التعامل مع المعلمة .

س١٢/رأيت امرأة مسنة سقطت أمامك ، كيف تتصرفين ؟

س١٣/ اكتبي بعض السلوكيات التي قمت بها وأعجبت معلمتك .

س١٤/تكثر المؤسسات الخيرية في بلادنا، سمي اثنتين منها

موقع منهجي
mnhaji.com

أسئلة الوحدة الخامسة(غذائي) لمادة المهارات الحياتية و الأسرية

الصف الخامس

الفصل الدراسي الأول

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

١	**(مجموعة من الأطعمة التي تمد الجسم بما يحتاجه من العناصر الغذائية)المقصود بها:**			
	(أ) الغذاء.	(ب) الدواء.	(جـ) الصحة .	(د) الطاقة .
٢	**(من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان)ويقصد به:**			
	(أ) اللحم .	(ب) الدجاج .	(جـ) البيض .	(د)الزبدة .
٣	**تُعرف بأنها تمد الجسم بالطاقة وهي:**			
	(أ)الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(جـ) البروتينات .	(د) الدهون .
٤	**للمحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض يفضل تناول :**			
	(أ)الدهون .	(ب) الكربوهيدرات .	(جـ)الفيتامينات .	(د) البروتينات .
٥	**ينبغي الإقلال من الدهون لأن الإكثار منها يسبب ..... وتصلب الشرايين .**			
	(أ) النحافة.	(ب) السمنة .	(جـ) قصر القامة.	(د) السكر .
٦	**يعتبر البيض مصدرا للبروتين :**			
	(أ) الحيواني .	(ب) المركب .	(جـ) النباتي .	(د) المدعم.
٧	**المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم هو:**			
	(أ) الدهون.	(ب) البروتينات .	(جـ) الكربوهيدرات .	(د)الفيتامينات.
٨	**تعتبر أشعة الشمس من أهم مصادر:**			
	(أ)فيتامين أ .	(ب)فيتامين د .	(جـ)فيتامين ج .	(د)فيتامين ب.
٩	**للمحافظة على صحة الجسم ووقايته من الأمراض نهتم بتناول:**			
	(أ)الكربوهيدرات .	(ب) الفيتامينات .	(جـ)الدهون .	(د) البروتينات.
١٠	**الفيتامين الضروري للإبصار هو:**			
	(أ) فيتامين ب .	(ب)فيتامين ج .	(جـ)فيتامين أ .	(د) فيتامين د .

٢/ضعي الرمز (√) أو (×) في المكان المناسب في كل مما يلي :

١-يفضل تناول غذاء صحي متوازن . ( )

٢-صفار البيض غني بالحديد . ( )

٣- البيض مصدر للبروتين النباتي . ( )

٤-الدهون تعتبرالمصدر الرئيسي للطاقة وتشمل النشويات . ( )

٥-يحتاج الجسم إلى كميات كبيرة من الفيتامينات . ( )

٦- الماء ضروري لخلايا الجسم ويساعد في هضم الطعام . ( )

٧- يشترى البيض بكميات كبيرة لكونه أرخص ثمنا . ( )

٨- ترك البيض في درجة حرارة الغرفة مدة طويلة يؤدي إلى فساده . ( )

٩- البيض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية . ( )

١٠-يعتبر العدس من البروتينات الحيوانية . ( )

س٣/املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

١/ تعريف الغذاء هو .....

٢/ أنواع الفيتامينات متعددة منها.....و.....و..... .

٣/ أنواع البروتينات متعددة منها .....و.....

٤/ أشعة الشمس من أهم مصادر فيتامين .....

س٤/ أجيبي عن الأسئلة التالية :

١/ مم تتكون الوجبة الصحية؟

٢/لماذا ينبغي التقليل من الدهون؟

٣/عرفي العناصر الغذائية .

٤/ اذكري مثالا على البروتين الحيواني .

٥/ماهي مصادر الفيتامينات ؟