



الموضوع: الغذاء المتوازن.

الصف: الخامس.

المبحث: العلوم.

إعداد: شبكة منهاجي التعليمية.

السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. ما المقصود بالغذاء المتوازن؟

- أ. الغذاء الذي يحتوي على نوع واحد من الطعام.
- ب. الغذاء الذي يتناول بكميات كبيرة.
- ج. الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من جميع مجموعات الغذاء.
- د. الغذاء الذي يقتصر على الخضراوات فقط.

٢. لماذا لا يكفي تناول نوع واحد من الغذاء؟

- أ. لأنه مكلف.
- ب. لأنه لا يحتوي على جميع المواد الازمة للجسم.
- ج. لأنه غير متوافر دائمًا.
- د. لأنه غير لذيد.

٣. يُطلق على الغذاء المتكوّن من كميات مناسبة من جميع مجموعات الغذاء اسم:

- أ. الغذاء الصحي.
- ب. الغذاء الطبيعي.
- ج. الغذاء المتوازن.
- د. الغذاء العضوي.

٤. ما الهدف من استخدام طبق My Plate؟

- أ. تزيين الطعام.
- ب. حفظ الطعام.
- ج. إرشادنا إلى كيفية تحضير الوجبات الصحية.
- د. زيادة كمية الطعام.

٥. يُقسّم طبق My Plate إلى أجزاء ليتمثل:

- أ. أوقات الوجبات.
- ب. أنواع المطبخ.
- ج. الكمية المناسبة من كل مجموعة غذائية.
- د. طرق الطهي.

٦. أيٌّ مما يلي يُعد من مجموعات الغذاء في طبق My Plate؟

- أ. العصائر.
- ب. الحلويات.
- ج. البروتين.
- د. الزيوت فقط.

٧. أي مجموعة غذائية تُعد مصدراً مهماً للفيتامينات؟

- أ. الحبوب.
- ب. البروتين.
- ج. الخضراوات والفواكه.
- د. الألبان.

٨. أي مما يلي يُعد عادة غذائية صحية؟

- أ. الإكثار من الحلويات.
- ب. تناول الوجبات السريعة يومياً.
- ج. شرب كميات كافية من الماء.
- د. إهمال غسل الخضار.

٩. من الإرشادات الصحية في الغذاء:

- أ. شراء الأغذية دون قراءة معلوماتها.
- ب. الانتباه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية.
- ج. تناول الطعام المعلب فقط.
- د. عدم شرب الماء.

١٠. أي مما يلي يُفضل تناوله للحفاظ على الصحة؟

- أ. الطعام المُعد في المنزل.
- ب. الوجبات السريعة.
- ج. الحلويات يومياً.
- د. المشروبات الغازية.

١١. ما السلوك الصحيح قبل تناول الخضار والفواكه؟

- أ. تقشيرها فقط.
- ب. غسلها جيداً.
- ج. تخزينها طويلاً.
- د. طهيها دائمًا.

١٢. أي مجموعة غذائية تُعد مصدراً للطاقة؟

- أ. الخضروات.
- ب. الفواكه.
- ج. الحبوب.
- د. الماء.

١٣. من النصائح الغذائية الصحية:

- أ. الإكثار من السكريات.
- ب. تجنب تناول الوجبات السريعة.
- ج. شرب القليل من الماء.
- د. إهمال قراءة البطاقة الغذائية.

١٤. يساعد الغذاء المتوازن على:

- أ. زيادة التعب.
- ب. ضعف الجسم.
- ج. المحافظة على الصحة.
- د. قلة النشاط.

السؤال الثاني:

أضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) أمام العبارة الخاطئة، فيما يأتي:

١. () الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من جميع مجموعات الغذاء.
٢. () يمكن لجسم الإنسان الحصول على جميع احتياجاته الغذائية من نوع واحد من الطعام.
٣. () يتكون الغذاء المتوازن من خمس مجموعات غذائية رئيسة.
٤. () يُستخدم طبق My Plate دليلاً غذائياً لإرشادنا إلى كيفية تحضير الوجبات الصحية.
٥. () يمثل كل جزء من طبق My Plate كمية الطعام التي يجب تناولها من مجموعة غذائية معينة.
٦. () تُعد الحلويات والسكريات من الأطعمة التي يُنصح بالإكثار من تناولها يومياً.
٧. () شرب كميات كافية من الماء يُعد من العادات الغذائية الصحية.
٨. () لا داعي لغسل الخضار والفواكه قبل تناولها.
٩. () قراءة المعلومات الغذائية على الأغذية المعلبة تساعد في اختيار الغذاء الصحي.
١٠. () يجب الانتباه إلى تاريخ انتهاء صلاحية الأغذية قبل شرائها.
١١. () تُعد الوجبات السريعة من الأغذية المفيدة للصحة عند الإكثار منها.
١٢. () تناول الطعام المُعدّ في المنزل يُسهم في الحفاظ على صحة الجسم.

تمنياتنا لكم بالتوفيق

إجابات الأسئلة

السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. ما المقصود بالغذاء المتوازن؟

- أ. الغذاء الذي يحتوي على نوع واحد من الطعام.
- ب. الغذاء الذي يتناول بكميات كبيرة.
- ج. الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من جميع مجموعات الغذاء.
- د. الغذاء الذي يقتصر على الخضراوات فقط.

٢. لماذا لا يكفي تناول نوع واحد من الغذاء؟

- أ. لأنه مكلف.
- ب. لأنه لا يحتوي على جميع المواد الازمة للجسم.
- ج. لأنه غير متوافر دائمًا.
- د. لأنه غير لذيد.

٣. يُطلق على الغذاء المتكون من كميات مناسبة من جميع مجموعات الغذاء اسم:

- أ. الغذاء الصحي.
- ب. الغذاء الطبيعي.
- ج. الغذاء المتوازن.
- د. الغذاء العضوي.

٤. ما الهدف من استخدام طبق My Plate؟

- أ. تزيين الطعام.
- ب. حفظ الطعام.
- ج. إرشادنا إلى كيفية تحضير الوجبات الصحية.
- د. زيادة كمية الطعام.

٥. يُقسّم طبق My Plate إلى أجزاء ليمثل:

- أ. أوقات الوجبات.
- ب. أنواع المطبخ.
- ج. الكمية المناسبة من كل مجموعة غذائية.
- د. طرق الطهي.

٦. أيٌّ مما يلي يُعد من مجموعات الغذاء في طبق My Plate؟

- أ. العصائر.
- ب. الحلويات.
- ج. البروتين.
- د. الزيوت فقط.

٧. أي مجموعة غذائية تُعد مصدراً مهماً للفيتامينات؟

- أ. الحبوب.
- ب. البروتين.
- ج. الخضراوات والفاكه.
- د. الألبان.

٨. أي مما يلي يُعد عادةً غذائيةً صحيةً؟

- أ. الإكثار من الحلويات.
- ب. تناول الوجبات السريعة يومياً.
- ج. شرب كميات كافية من الماء.
- د. إهمال غسل الخضار.

٩. من الإرشادات الصحية في الغذاء:

- أ. شراء الأغذية دون قراءة معلوماتها.
- ب. الانتباه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية.
- ج. تناول الطعام المعلّب فقط.
- د. عدم شرب الماء.

١٠. أي مما يلي يُفضّل تناوله للحفاظ على الصحة؟

- أ. الطعام المُعد في المنزل.
- ب. الوجبات السريعة.
- ج. الحلويات يومياً.
- د. المشروبات الغازية.

١١. ما السلوك الصحيح قبل تناول الخضار والفاكه؟

- أ. تقشيرها فقط.
- ب. غسلها جيداً.
- ج. تخزينها طويلاً.
- د. طهيها دائمًا.

١٢. أي مجموعة غذائية تُعد مصدراً للطاقة؟

- أ. الخضروات.
- ب. الفواكه.
- ج. الحبوب.
- د. الماء.

١٣. من النصائح الغذائية الصحية:

- أ. الإكثار من السكريات.
- ب. تجنب تناول الوجبات السريعة.
- ج. شرب القليل من الماء.
- د. إهمال قراءة البطاقة الغذائية.

١٤. يساعد الغذاء المتوازن على:

- أ. زيادة التعب.
- ب. ضعف الجسم.
- ج. المحافظة على الصحة.
- د. قلة النشاط.

السؤال الثاني:

أضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) أمام العبارة الخاطئة، فيما يأتي:

١. (✓) الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من جميع مجموعات الغذاء.
٢. (✗) يمكن لجسم الإنسان الحصول على جميع احتياجاته الغذائية من نوع واحد من الطعام.
٣. (✓) يتكون الغذاء المتوازن من خمس مجموعات غذائية رئيسة.
٤. (✓) يُستخدم طبق My Plate دليلاً غذائياً لإرشادنا إلى كيفية تحضير الوجبات الصحية.
٥. (✓) يمثل كل جزء من طبق My Plate كمية الطعام التي يجب تناولها من مجموعة غذائية معينة.
٦. (✗) تُعد الحلويات والسكريات من الأطعمة التي يُنصح بالإكثار من تناولها يومياً.
٧. (✓) شرب كميات كافية من الماء يُعد من العادات الغذائية الصحية.
٨. (✗) لا داعي لغسل الخضار والفواكه قبل تناولها.
٩. (✓) قراءة المعلومات الغذائية على الأغذية المعلبة تساعد في اختيار الغذاء الصحي.
١٠. (✓) يجب الانتباه إلى تاريخ انتهاء صلاحية الأغذية قبل شرائها.
١١. (✗) تُعد الوجبات السريعة من الأغذية المفيدة للصحة عند الإكثار منها.
١٢. (✓) تناول الطعام المُعدّ في المنزل يُسهم في الحفاظ على صحة الجسم.