



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 يُتناول بكميات كبيرة.
- ج. الغذاء الذي يتكوّن 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 اللازمة للجسم.
- ج. لأنه غير متوافر دائماً.
- د. لأنه غير لذيذ.

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 ليمثل:

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

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

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

٧. أي مجموعة غذائية تُعد مصدرًا مهمًا 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 يوميًا.
  - 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 يوميًا.
  - د. المشروبات الغازية.
-

١١. ما السلوك الصحيح قبل تناول الخضار والفواكه؟

- أ. تقشيرها فقط.
- ب. غسلها جيدًا.
- ج. تخزينها طويلاً.
- د. طهيها دائماً.

١٢. أي مجموعة غذائية تُعد مصدراً للطاقة؟

- أ. الخضراوات.
- 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 (X) 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. ( ) يتكوّن الغذاء المتوازن من خمس مجموعات غذائية رئيسية.
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 معيّنة.
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 يُتناول بكميات كبيرة.
- ج. الغذاء الذي يتكوّن 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 اللازمة للجسم.
- ج. لأنه غير متوافر دائماً.
- د. لأنه غير لذيذ.

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. يُقسَّم طبق My Plate إلى أجزاء ليمثل:

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

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

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

٧. أي مجموعة غذائية تُعد مصدرًا مهمًا 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 يوميًا.
- 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 يوميًا.
- د. المشروبات الغازية.

١١. ما السلوك الصحيح قبل تناول الخضار والفواكه؟

- أ. تقشيرها فقط.
- ب. غسلها جيدًا.
- ج. تخزينها طويلًا.
- د. طهيها دائمًا.

١٢. أي مجموعة غذائية تُعد مصدرًا للطاقة؟

أ. الخضراوات.

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 (X) أمام العبارة الخاطئة، فيما يأتي:

١. (✓) الغذاء المتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من جميع مجموعات الغذاء.
٢. (X) يمكن لجسم الإنسان الحصول على جميع احتياجاته الغذائية من نوع واحد من الطعام.
٣. (✓) يتكوّن الغذاء المتوازن من خمس مجموعات غذائية رئيسية.
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 معيّنة.
٦. (X) تُعد الحلويات والسكريات من الأطعمة التي يُنصح بالإكثار من تناولها يومياً.
٧. (✓) شرب كميات كافية من الماء يُعد من العادات الغذائية الصحية.
٨. (X) 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. (X) تُعد الوجبات السريعة من الأغذية المفيدة للصحة عند الإكثار منها.
١٢. (✓) تناول الطعام المُعدّ في المنزل يُسهم في الحفاظ على صحة الجسم.