

## أسئلة مراجعة الدرس الأول

### مجموعات الغذاء

السؤال الأول:

**الفكرة الرئيسة:** ما فوائد الغذاء؟

السؤال الثاني:

**المفاهيم والمصطلحات:** أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

- المصدر الرئيس للطاقة، مثل: النشا، والسكر: ( ..... ) .
- يحتاج إليها جسمي بكميات قليلة؛ لمساعدته على الوقاية من الأمراض: ( ..... ) .

السؤال الثالث:

**أستنتج:** هل تختلف حاجة جسمي إلى المواد الغذائية باختلاف فصول السنة؟

السؤال الرابع:

**أصمم** ملصقاً أضع فيه صور الأغذية المفيدة لجسمي.

السؤال الخامس:

**التفكير الناقد:** يتجنب بعض الأشخاص تناول مصادر الكربوهيدرات، أبيض رأيي في ذلك.

السؤال السادس:

أختار الإجابة الصحيحة: الصورة التي تمثل وجبة صحية هي:



## العلوم مع الطب

ينصح الأطباء بتناول الأغذية الغنية بالألياف التي تسهل خروج الفضلات من الجسم، وتمنع حدوث الإمساك. أبحث في شبكة الإنترنت عن أغذية غنية بالألياف، ثم أنظمها في قائمة.