

## أسئلة الاختبارات الدولية

### الغذاء والصحة

السؤال الأول: أختار الإجابة الصحيحة:

1- إحدى الآتية تمثل مصدراً جيداً للكربوهيدرات:

أ- الخس.

ب- المعكرونة.

ج- الشاي.

د) الحليب.

2- إحدى الآتية تمثل مصدراً جيداً للكالسيوم:

أ- الزبدة.

ب- الحليب.

ج- المشروبات الغازية.

د) الشاي.

3- إحدى الآتية تمثل أفضل مصدر للدهون:

أ- الأرز.

ب- السبانخ.

ج- الفول.

د- الزبدة.

السؤال الثاني: في ما يأتي قائمة تحوي أسماء بعض المواد الغذائية:

بطاطا، حليب، أرز، لحوم، بيض، موز.

أصنف هذه المواد الغذائية إلى مجموعتين.

المجموعة رقم (1)	المجموعة رقم (1)
لحوم	بطاطا
حليب	أرز
بيض	موز

أكتب الخاصية التي اعتمدت عليها لتصنيف هذه المواد؟

تصنف المواد الغذائية في المجموعة رقم (1) إلى كربوهيدرات، في حين تصنف المواد الغذائية في المجموعة رقم (2) إلى بروتينات.