

## أَسْئَلَةُ الْوَحْدَةِ

١ - املأ الفراغ بالكلمة المناسبة في ما يأتي:

أ - أتناول وجبة \_\_\_\_\_ قبل ذهابي إلى المدرسة.

ب - أتناول وجبة \_\_\_\_\_ بعد عودتي من المدرسة.

ج - أتناول وجبة \_\_\_\_\_ في المساء.

د - أتناول أغذية \_\_\_\_\_ بين الوجبات.

٢ - ارسم دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(١) الغذاء الرئيس الذي يقي جسم الإنسان من الأمراض، هو:

أ - الزبدة. ب - اللحم. ج - الخضراوات والفواكه.

(٢) من الأغذية الرئيسة التي تساعد الجسم على النمو والبناء:

أ - البيض والحليب. ب - الخضراوات. ج - الفواكه.

(٣) الغذاء الرئيس الذي يمد الجسم بالطاقة، هو:

أ - الزيت. ب - الخضراوات. ج - الفواكه.

(٤) من الأغذية التي يتناولها الإنسان في وجبة الفطور:

أ - الأرز. ب - البيض. ج - الحلويات.

(٥) من المشروبات التي تساعد على نمو العظام والأسنان:

أ - المشروبات الغازية. ب - الحليب. ج - الشاي.

٣ - ما أهميّة تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام؟

٤ - اذكر ثلاثة أسباب تمنعك من تناول الأطعمة المكشوفة.

٥ - اذكر ثلاث فوائد رئيسة للوجبات الغذائية.