

أسئلة الوحدة الأولى

الصحة والتغذية

السؤال الأول:

املا 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.

السؤال الثاني:

ارسم دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

1- الغذاء الرئيس الذي يقى جسم الإنسان من الأمراض، هو:

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

2- من الأغذية الرئيسة التي تُساعد الجسم على النمو والبناء:

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

3- الغذاء الرئيس الذي يمدّ الجسم بالطاقة، هو:

أ- الزيت.

ب- الخضراوات.

ج- الفواكه.

4- من الأغذية التي يتناولها الإنسان في وجبة الفطور:

أ- الأرز.

ب- البيض.

ج- الحلويات.

5- من المشروبات التي تُساعد على نموّ العظام والأسنان:

أ- المشروبات الغازية.

ب- الحليب.

ج- الشاي.

السؤال الثالث:

ما أهمية تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام؟

السؤال الرابع:

اذكر ثلاثة أسباب تمنعك من تناول الأطعمة المكشوفة.

السؤال الخامس:

اذكر ثلاث فوائد رئيسة للوجبات الغذائية.