

1 **المفاهيم والمصطلحات:** اكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

● مجموعة غذائية تضم منتجات حيوانية مثل اللحوم، ومنتجات نباتية مثل الفاصولياء: (.....).

● ملح معدني يلزم جسمي لبناء عظام وأسنان قوية: (.....).

2 **استنتج:** اكتب اسم مجموعة الغذاء التي تمدني بالمواد اللازمة لكل مما يأتي:

● الوقاية من الأمراض.

● بناء العضلات ونموها.



● توفير الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية.

3 **التفكير الناقد:** يعتقد بعض الأشخاص أن الغذاء الصحي يعني تناول كميات متساوية من

المجموعات الغذائية المختلفة. هل يعزز طبق الغذاء الصحي هذا الاعتقاد؟ أبرر إجابتني.

4 **اقرأ الجمل الآتية التي تشير إلى العادات الغذائية للعناية بصحة الجسم، ثم أملأ الفراغ**

فيها بما هو مناسب من كلمات، ثم استعملها لحل الأحيية:

1. لا أأكثر من تناول والحلويات.

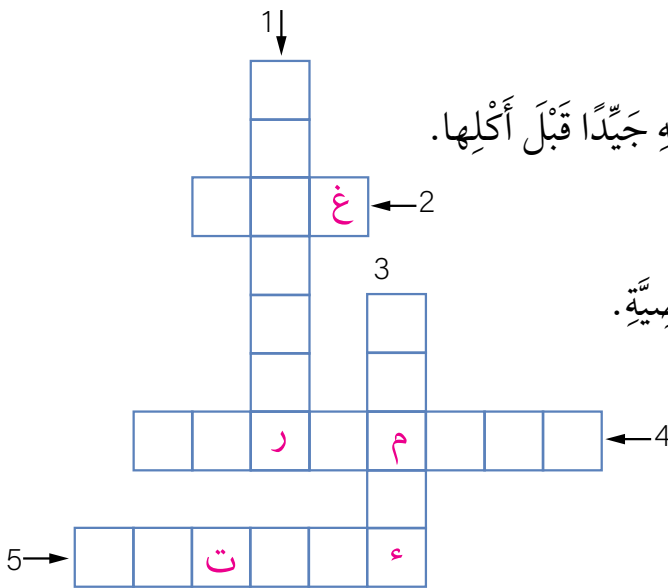
2. أحرص على الخضار والفواكه جيداً قبل أكلها.

3. أشرب كميات كافية من

4. أمارس بعض والألعاب الرياضية.

5. أنتبه إلى تاريخ الصلاحية

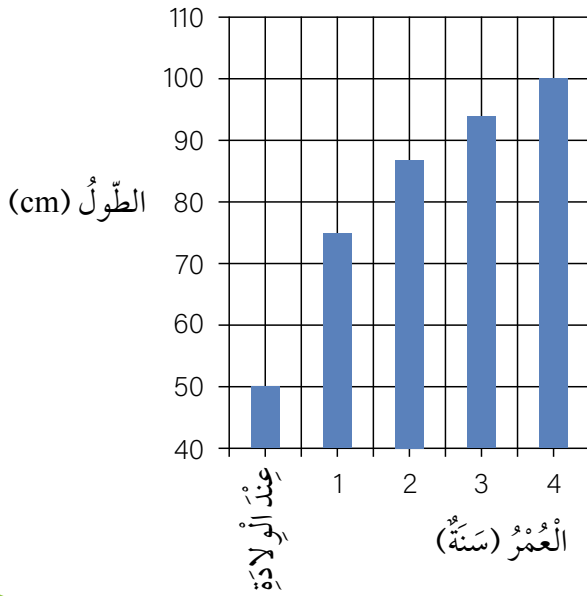
المُدون على الأغذية المعلبة.





5 يُمَثِّلُ الشَّكْلُ الْمُجَاوِرُ تَجْرِبَةً لِأَحَدِ الْعُلَمَاءِ، اسْتَعْمَلَ فِيهَا مَحْلُولَ الْيُودِ (لُوغُول) لِلْكَشْفِ عَنْ وُجُودِ إِحْدَى مَجْمُوعَاتِ الْغِذَاءِ فِي الْمَوْزِ. اَّتَبَّأْ بِاسْمِ مَجْمُوعَةِ الْغِذَاءِ الَّتِي أَرَادَ الْعَالِمُ الْكَشْفَ عَنْهَا.

6 يُسَاعِدُ تَنَاوُلَ الْحَلِيبِ عَلَى النُّمُوِّ الصَّحِيحِ. أَذْرُسُ الرَّسْمَ الْبَيَانِيَّ الْمُجَاوِرَ الَّذِي يُبَيِّنُ مُعَدَّلَ الطَّوْلِ (cm) فِي السَّنَاتِ الْأُولَى مِنْ عُمُرِ الطِّفْلِ، ثُمَّ أَجِيبُ عَنِ السُّؤَالَيْنِ الْآتِيَيْنِ:



● كَمْ مُعَدَّلُ طَوْلِ الطِّفْلِ حَدِيثِ

الْوِلَادَةِ؟

● **أَحْلَلْ:** لِمَاذَا يَعْتَمِدُ غِذَاءُ

الْأَطْفَالِ فِي السَّنَةِ الْأُولَى عَلَى

الْحَلِيبِ؟

تَقْوِيمُ الْأَدَاءِ

- انْتَبَقَ عَنْ بَرْنَامَجِ الْإِعْتِمَادِ الْوَطْنِيِّ لِلْمَدَارِسِ الصَّحِيَّةِ مَبَادِرَاتٌ عِدَّةٌ تَهْدَفُ إِلَى تَشْجِيعِ الْإِقْبَالِ عَلَى تَنَاوُلِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ، وَمُمَارَسَةِ النَّشَاطِ الْبَدَنِيِّ لِلْوَقَايَةِ مِنَ السُّمْنَةِ.
- اسْتَعِينُ بِالْمُعَلِّمِ لِإِنْشَاءِ لَجْنَةٍ تَهْدَفُ إِلَى إِطْلَاقِ مَبَادِرَةٍ تُشَجِّعُ تَنَاوُلَ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ، وَمُمَارَسَةِ الرِّيَاضَةِ.
- أَعِدُّ نَشْرَةَ تَعْرِيفِيَّةً بِالْمَبَادِرَةِ.
- اتَّعَاوَنُ مَعَ لَجْنَةِ الْمَقْصِفِ لِبَيْعِ الْغِذَاءِ الصَّحِيِّ فِيهِ.