

أسئلة مراجعة الوحدة السادسة

الغذاء والصحة

السؤال الأول:

المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

- مجموعة غذائية تضم منتجات حيوانية مثل اللحوم، ومنتجات نباتية مثل الفاصولياء: (.....).
- ملح معدني يلزم جسمي لبناء عظام وأسنان قوية: (.....).

السؤال الثاني:

أستنتج: أكتب اسم مجموعة الغذاء التي تمدني بالمواد اللازمة لكل مما يأتي:

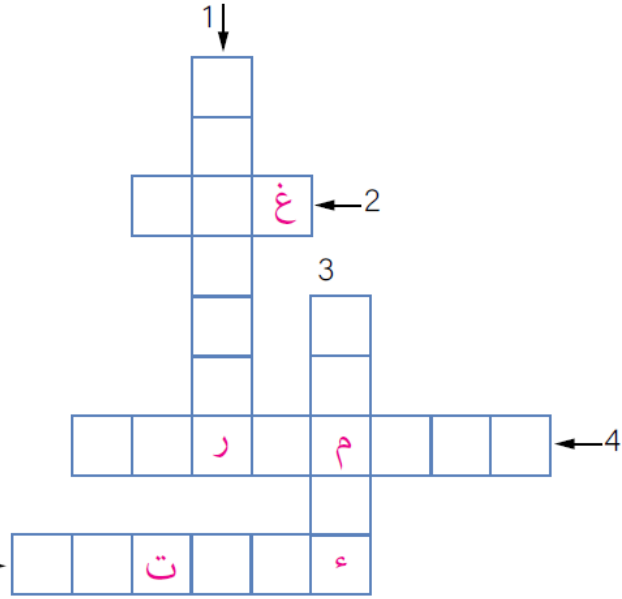
- الوقاية من الأمراض.
- بناء العضلات ونموها.
- توفير الطاقة لممارسة التمارين الرياضية.

السؤال الثالث:

التفكير الناقد: يعتقد بعض الأشخاص أن الغذاء الصحي يعني تناول كميات متساوية من المجموعات الغذائية المختلفة. هل يعزز طبق الغذاء الصحي هذا الاعتقاد؟ أبرر إجابتي.

السؤال الرابع:

أقرأ الجمل الآتية التي تُشير إلى العادات الغذائية للعناية بصحة الجسم، ثم أملأ الفراغ فيها بما هو مناسب من كلماتٍ، ثم أستعملها لحل الأحجية:



1. لا أكثر 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 المدون على الأغذية المعلبة.

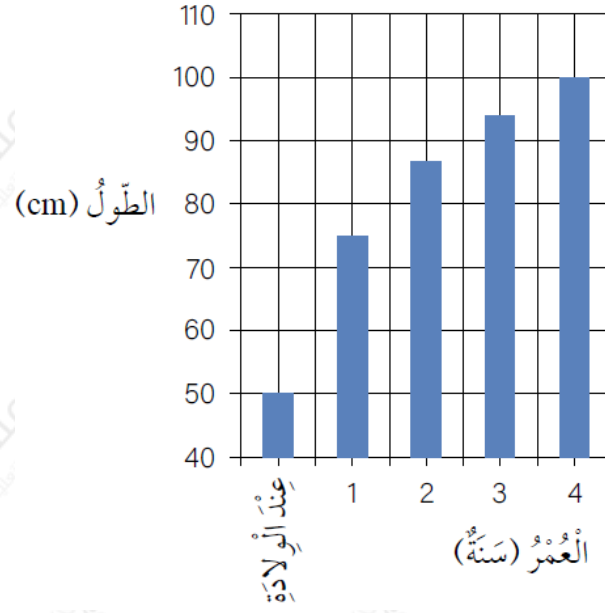
السؤال الخامس:



يمثل الشكل المجاور تجربة لأحد العلماء، استعمل فيها محلول اليود (لوغول) للكشف عن وجود إحدى مجموعات الغذاء في الموز. أتبأ باسم مجموعة الغذاء التي أراد العالم الكشف عنها.

السؤال السادس:

يُساعد تناول الحليب على النمو الصحيح. أدرس الرسم البياني المجاور الذي يبين معدل الطول (cm) في السنوات الأولى من عمر الطفل، ثم أجب عن السؤالين الآتيين:



- كم معدل طول الطفل حديث الولادة؟
- **أحلل:** لماذا يعتمد غذاء الأطفال في السنة الأولى على الحليب؟