



ملاحظة الاجابة في نهاية الامتحان

**(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :**

- ( ) 1- ليكون يومك صحياً يجب شرب 8 أكواب من الماء على الأقل
- ( ) 2- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفاكهة
- ( ) 3- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يومياً
- ( ) 4- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً
- ( ) 5- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة

**2- ضع علامة (✓) أمام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحياً :-**

- |     |                      |     |                           |
|-----|----------------------|-----|---------------------------|
| ( ) | 1- المشروبات الغازية | ( ) | 2- الكثير من الحلوى       |
| ( ) | 3- المياه            | ( ) | 4- الأطعمة المقلية بالزيت |
| ( ) | 5- الحبوب الكاملة    | ( ) | 6- الخضروات               |

**3- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :**

- 1- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على .....
- (أ) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى
- (ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت
- 2- من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً .....
- (أ) تناول اللحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يومياً
- (ج) تناول كميات قليلة من الخضروات والفاكهة (د) تناول كميات كبيرة من الحلوى

نلهمك لتبدع ...!



ملاحظة الاجابة في نهاية الامتحان

- 6- ليكون يومك صحياً يجب شرب 8 أكواب من الماء على الأقل (✓)  
7- لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب تناول القليل من الخضروات والفاكهة (x)  
8- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يومياً (x)  
9- تناول كميات كبيرة من الحلوى يجعل يومك صحياً (x)  
10- تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضروات والفاكهة والحبوب الكاملة (✓)

2- ضع علامة (✓) امام العناصر الغذائية التي تجعل طعامك صحياً :-

- 1- المشروبات الغازية ( )  
2- الكثير من الحلوى ( )  
3- المياه (✓)  
4- الاطعمة المقلية بالزيت ( )  
5- الحبوب الكاملة (✓)  
6- الخضروات (✓)

3- اختر الاجابة الصحيحة مما يلي :

- 1- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على .....  
(ب) المشروبات الغازية (ب) الكثير من الحلوى  
(ج) الحبوب الكاملة (د) الأطعمة المقلية بالزيت  
2- من النصائح المهمة ليكون يومك صحياً .....  
(ب) تناول اللحوم الخالية من الدهون (ب) شرب كوب واحد من المياه يومياً  
(ج) تناول كميات قليلة من الخضروات والفاكهة (د) تناول كميات كبيرة من الحلوى

نلهمك لتبدع ...!