



نموذج خامس علوم ف ٢ شهر ١

1. يحتاج الإنسان الغذاء من أجل:

- النوم كثيرا
- البقاء بصحة جيدة
- لأداء الأنشطة المختلفة
- 4+3

2. تصنف الأغذية إلى مجموعات

- خمس مجموعات
- أربع مجموعات
- 6 مجموعات
- 10 مجموعات

3. تعد الأجبان والحليب من مجموعة الأغذية....

- بروتينات
- الكربوهيدرات
- فيتامينات
- أملاح معدنية

4. تعدد مصدر رئيسي للطاقة وتوجد في العديد من المواد الغذائية مثل المعكرونة والخبز

هي:

• البروتينات

• الأملاح المعدنية

• الدهون

• الكربوهيدرات

5. الزبدة والسمن من المجموعة الغذائية

• الأملاح المعدنية

• الفيتامينات

• البروتينات

• الدهون

6. يحتاج الإنسان الكالسيوم من أجل

• بناء عظام وأسنان قوية

• تكوين الحديد

• الوقاية من الرشح والإنفلونزا

• لا شيء مما ذكر

7. يعد صفار البيض من المصادر الغنية بفيتامين:

• D

• A

• C

B •

8. يشكل الماء في جسم الإنسان ما نسبته:

• ٦٠%

• 80%

• 95%

• 70%

9. عند تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات فإن الكمية الزائدة

• **تخزن بالجسم وتسبب السمنة**

• يضر الأسنان

• الإصابة بالكساح

• الإصابة بالعمى

10. من السلوكيات الصحيحة لتناول الطعام مما يأتي:

• تناول الوجبات السريعة

• أكثر من تناول الكربوهيدرات

• أشرب ماء بكميات قليلة

• **لا أكثر من تناول السكريات والحلويات** ...!

11. شكل مقسم إلى أجزاء يتناسب حجم كل منها مع كمية الغذاء التي يجب تناولها من

مجموعات الغذاء المتنوعة هو:

• طبق الغذاء الصحي

• الكربوهيدرات

• الغذاء الصحي

• الغذاء المتوازن

12. ملح معدني يلزم جسم الإنسان لبناء عظام وأسنان قوية هو:

• الكالسيوم

• الحديد

• النحاس

• الملح الأبيض

13. نتناول غذاء غير متوازن للمحافظة على صحة أجسامنا:

• صحيح

• غير صحيح

14. أحرص على تناول (٦،٨) أكواب من الماء يوميا :

• غير صحيح

• صحيح

15. قام على بأكل الخضار من غير غسلها بالماء هذا التصرف :

• صحيح ويساعدك على المحافظة على جسده

• غير صحيح ويؤدي إلى أمراض كثيرة



بصحة
نلهمك لتبدع ...!