



الفصل الدراسي  
الثاني  
2024/2023

الموضوع السابع  
البدائل الصحية  
للوجبات السريعة

الوحدة الثالثة  
الصحة والسلامة  
للجميع

الصف  
السادس

المادة  
المهارات  
المهنية



السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

- 1- طعام يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون والزيوت والكربوهيدرات والسكريات، هو:
  - أ- الأطعمة المجمدة
  - ب- الوجبات السريعة
  - ج- الأطعمة المعلبة
  - د- الطعام البديل الصحي
- 2- عند تناول الخبز والكعك بطريقة صحية يجب أن يحتوي على:
  - أ- مسحوق الفول السوداني
  - ب- الدقيق الأبيض
  - ج- النشا
  - د- الحليب
- 3- يُقصد بالوجبات التقليدية:
  - أ- الوجبات السريعة
  - ب- الطعام المُعدّ في المنزل
  - ج- الأطعمة المعلبة
  - د- الأطعمة المجهزة صناعياً
- 4- حتى نحصل على وجبة غذائية تتمتع بالنكهة اللذيذة يتم إضافة:
  - أ- الدهون
  - ب- الزيت النباتي
  - ج- التوابل
  - د- الزبدة
- 5- أحد الأطعمة التالية يُعتبر مصدر غني بالبروتين والألياف:
  - أ- الفشار
  - ب- الأرز
  - ج- عصير الليمون
  - د- الفول المدمس
- 6- الشخص الذي يشجع على تناول الطعام الصحي، ويساعد على وضع خطط ووجبات لتحسين الصحة، هو:
  - أ- أخصائي التغذية
  - ب- أخصائي العلاج الطبيعي
  - ج- مدرب اللياقة الصحية
  - د- الطبيب العام

السؤال الثاني ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (x) أمام العبارة الخاطئة:

- 1- (....) الصيادية عبارة عن طبق من الدجاج تشتهر به المناطق الساحلية.
- 2- (....) تحتوي الحلويات والمعجنات على نسبة عالية من السكر لذلك يعتبر غذاء صحي.
- 3- (....) يعتبر البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة وجبة خفيفة بديل للحلويات.
- 4- (....) يعتبر الفشار والمكسرات من الأطعمة قليلة الدسم والملح.
- 5- (....) دمج مجموعة متنوعة من المكونات والعناصر الغذائية يجعل الوجبة الغذائية غير صحية.

السؤال الثالث أكمل الفراغ بما هو مناسب فيما يلي:

- 1- تعتبر الفاكهة ..... أو الفواكه ..... من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر
- 2- من الأطعمة التي يتناولها الأطفال بكثرة وتحتوي على كميات عالية من الملح والدهون: ..... و .....
- 3- يمكن استبدال وجبات البرجر واللحوم السريعة بوجبات من البرجر ..... واللحوم .....
- 4- يرفع ..... للوجبة إضافة الخضروات، .....، .....، ومسحوق الفول السوداني
- 5- يقوم أخصائي التغذية بالتركيز على ..... و ..... المرتبطة بها

السؤال الرابع اكمل الجدول التالي الذي يبين الوجبات غير الصحية وأثرها والوجبات البديلة لها:

وجبة سريعة	الأثر الصحي	البديل الصحي
المشروب الغازي	.....	.....
البرجر والبطاطا المقلية بالزيت	.....	.....
البسبوسة	.....	.....







الفصل الدراسي  
الثاني  
2024/2023

الموضوع السابع  
البدائل الصحية  
للوجبات السريعة

الوحدة الثالثة  
الصحة والسلامة  
للجميع

الصف  
السادس

المادة  
المهارات  
المهنية



السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

- 1- طعام يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون والزيوت والكريبوهيدرات والسكريات، هو:
  - أ- الأطعمة المجمدة
  - ب- الوجبات السريعة
  - ج- الأطعمة المعلبة
  - د- الطعام البديل الصحي
- 2- عند تناول الخبز والكعك بطريقة صحية يجب أن يحتوي على:
  - أ- مسحوق الفول السوداني
  - ب- الدقيق الأبيض
  - ج- النشا
  - د- الحليب
- 3- يُقصد بالوجبات التقليدية:
  - أ- الوجبات السريعة
  - ب- الطعام المُعد في المنزل
  - ج- الأطعمة المعلبة
  - د- الأطعمة المجهزة صناعياً
- 4- حتى نحصل على وجبة غذائية تتمتع بالنكهة اللذيذة يتم إضافة:
  - أ- الدهون
  - ب- الزيت النباتي
  - ج- التوابل
  - د- الزبدة
- 5- أحد الأطعمة التالية يُعتبر مصدر غني بالبروتين والألياف:
  - أ- الفشار
  - ب- الأرز
  - ج- عصير الليمون
  - د- الفول المدمس
- 6- الشخص الذي يشجع على تناول الطعام الصحي، ويساعد على وضع خطط ووجبات لتحسين الصحة، هو:
  - أ- أخصائي التغذية
  - ب- أخصائي العلاج الطبيعي
  - ج- مدرب اللياقة الصحية
  - د- الطبيب العام

السؤال الثاني ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة وإشارة (✗) أمام العبارة الخاطئة:

- 1- (✗) الصيادية عبارة عن طبق من الدجاج تشتهر به المناطق الساحلية.
- 2- (✗) تحتوي الحلويات والمعجنات على نسبة عالية من السكر لذلك يعتبر غذاء صحي.
- 3- (✓) يعتبر البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة وجبة خفيفة بديل للحلويات.
- 4- (✓) يعتبر الفشار والمكسرات من الأطعمة قليلة الدسم والملح.
- 5- (✗) دمج مجموعة متنوعة من المكونات والعناصر الغذائية يجعل الوجبة الغذائية غير صحية.

السؤال الثالث أكمل الفراغ بما هو مناسب فيما يلي:

- 1- تعتبر الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر
- 2- من الأطعمة التي يتناولها الأطفال بكثرة وتحتوي على كميات عالية من الملح والدهون: رقائق الذرة والبطاطس
- 3- يمكن استبدال وجبات البرجر واللحوم السريعة بوجبات من البرجر قليل الملح واللحوم الخالية من الدهون
- 4- يرفع القيمة الغذائية للوجبة إضافة الخضروات، الحبوب الكاملة، البقوليات، ومسحوق الفول السوداني
- 5- يقوم أخصائي التغذية بالتركيز على مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها

السؤال الرابع اكمل الجدول التالي الذي يبين الوجبات غير الصحية وأثرها والوجبات البديلة لها:

وجبة سريعة	الأثر الصحي	البديل الصحي
المشروب الغازي	تحتوي على الكثير من السكر وتسبب السمنة	العصير الطبيعي وكوكتيل الفواكه
البرجر والبطاطا المقلية بالزيت	تحتوي على الكثير من الدهون والكربوهيدرات	البرجر قليل الملح والبطاطا المقلية ببديل الزيت
البسبوسة	تحتوي على نسبة عالية من السكر	البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة

