



الفصل الدراسي
الثاني
2024/2023

الموضوع السادس
الوجبات
السريعة

الوحدة الثالثة
الصحة والسلامة
لجميع

الصف
السادس

المادة
المهارات
المهنية



السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

- من الأسباب التي تدفع البعض لتناول الوجبات السريعة:
القيمة الغذائية العالية
إحدى الأطعمة التالية لا تعتبر من الوجبات السريعة:
البيترزا
يتميز الطعام المُعد في المنزل بأنه:
غني بالنكهات اللذيذة
تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من:
الدهون
من الآثار السلبية لتناول الوجبات السريعة:
زيادة النشاط اليومي
تسبب الوجبات السريعة زيادة في الوزن حيث كشفت الإحصاءات الإصابة بالسمنة عند أكثر من:
50% من الأطفال
ب- 25% من الأطفال
ج- 35% من الأطفال
د- 40% من الأطفال
- ب- سعرها المناسب
ج- تعتبر صحية
د- مناسب للأجسام الرياضية
- ب- الهمبرجر
ج- الكبد الإسكندراني
د- الشاورما
- ب- لا توفر الاحتياجات اللازمة
ج- تعتبر صحية
د- (أ + ج)
- ب- الفيتامينات
ج- البروتينات
د- الألياف
- ب- الأمراض
ج- فقدان الوزن
د- التمتع بجسم رياضي

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

- () يُوفّر الطعام المُعد في المنزل الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الطفولة، البلوغ، الشيخوخة).
- () بقاء الأفراد فترات قصيرة في العمل يدفعهم لطلب الوجبات السريعة لتمدهم بالطاقة.
- () تحتوي الكبد على العديد من الدهون لذلك لا تعتبر طعاماً صحياً.
- () تسبب الوجبات السريعة زيادة الكوليسترول في الدم وتصلب الشرايين.
- () تناول الكبد الإسكندراني تسبب أمراض الكبد الدهني.

السؤال الثالث أكمل الفراغ بما هو مناسب فيما يلي:

- 1- تسبب الوجبات السريعة مرض من النوع الثاني و.....
- 2- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من و..... و.....
- 3- تناول الطعام المُعد في المنزل يمدّ الجسم بالطاقة اللازمة لممارسة.....
- 4- الفلفل يحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل: و..... و.....
- 5- يُعد ظهور سلاسل في مصر سبباً لانتشار تناول الوجبات السريعة في التسعينات.

السؤال الرابع أكتب أمثلة توضّح الطعام المُعد في المنزل والوجبات السريعة كما هو في الجدول:

وجبة سريعة	طعام مُعد في المنزل
الهمبرجر	سلطة خضراء





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2023

الموضوع السادس
الوجبات
السريعة

الوحدة الثالثة
الصحة والسلامة
لجميع

الصف
السادس

المادة
المهارات
المهنية



السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

- من الأسباب التي تدفع البعض لتناول الوجبات السريعة:
القيمة الغذائية العالية فيها ب- **سعرها المناسب**
إحدى الأطعمة التالية لا تعتبر من الوجبات السريعة:
البيتزا ب- **الهمبرجر**
يتميز الطعام المُعد في المنزل بأنه:
غني بالنكهات اللذيذة ب- لا توفر الاحتياجات اللازمة
تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من:
الدهون ب- الفيتامينات
من الآثار السلبية لتناول الوجبات السريعة:
زيادة النشاط اليومي ب- **الأمراض**
تسبب الوجبات السريعة زيادة في الوزن حيث كشفت الإحصاءات الإصابة بالسمنة عند أكثر من:
50% من الأطفال ب- 25% من الأطفال
ج- 35% من الأطفال د- 40% من الأطفال
- د- مناسب للأجسام الرياضية
ج- تعتبر صحية
د- الشاورما
ج- **الكبدة الإسكندراني**
د- (أ + ج)
ج- البروتينات د- الألياف
ج- فقدان الوزن د- التمتع بجسم رياضي
ج- تسبب الوجبات السريعة زيادة في الوزن حيث كشفت الإحصاءات الإصابة بالسمنة عند أكثر من:
د- 40% من الأطفال

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

- 1- (✓) يُوفّر الطعام المُعد في المنزل الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الطفولة، البلوغ، الشيخوخة).
- 2- (×) بقاء الأفراد فترات قصيرة في العمل يدفعهم لطلب الوجبات السريعة لتمدهم بالطاقة.
- 3- (×) تحتوي الكبدة على العديد من الدهون لذلك لا تعتبر طعاماً صحياً.
- 4- (✓) تسبب الوجبات السريعة زيادة الكوليسترول في الدم وتصلب الشرايين.
- 5- (×) تناول الكبدة الإسكندراني تسبب أمراض الكبد الدهني.

السؤال الثالث أكمل الفراغ بما هو مناسب فيما يلي:

- 1- تسبب الوجبات السريعة مرض **السكري** من النوع الثاني و**ضغط الدم**.
- 2- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من **السكر والدهون والكريهيدرات**.
- 3- تناول الطعام المُعد في المنزل يمدّ الجسم بالطاقة اللازمة لممارسة **الألعاب الرياضية**.
- 4- الفلفل يحتوي على العديد من العناصر الغذائية مثل: **حمض الفوليك والبوتاسيوم والفيتامينات**.
- 5- يُعد ظهور سلاسل **مطاعم الوجبات السريعة الدولية** في مصر سبباً لانتشار تناول الوجبات السريعة في التسعينات.

السؤال الرابع أكتب أمثلة توضّح الطعام المُعد في المنزل والوجبات السريعة كما هو في الجدول:

وجبة سريعة	طعام مُعد في المنزل
الهمبرجر	سلطة خضراء
عصير صناعي	كوكتيل الفواكه
البيتزا	الملفوف المحشي بالأرز
المشروب الغازي	الملوخية مع الدجاج

