



الفصل الدراسي
الثاني
2024/2023

الموضوع الخامس
المشروبات
الصحية

الوحدة الثالثة
الصحة والسلامة
للجميع

الصف
السادس

المادة
المهارات
المهنية



السؤال الأول اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

- 1- تحتوي المشروبات الغازية على كميات كبيرة من:
 - أ- الأملاح
 - ب- حامض الخليك
 - ج- حامض الستريك
 - د- السكريات
- 2- لا تحتوي المشروبات الغازية على:
 - أ- السكريات
 - ب- الفيتامينات
 - ج- حامض الفسفوريك
 - د- لا شيء مما ذكر
- 3- تحتوي المشروبات الغازية الدايت على:
 - أ- محليات صناعية
 - ب- معادن
 - ج- سكريات
 - د- بروتينات
- 4- من الآثار السلبية للمشروبات الغازية:
 - أ- فقدان الشهية
 - ب- فقدان الوزن
 - ج- السمنة
 - د- زيادة التركيز
- 5- من الآثار السلبية للمشروبات الغازية الدايت:
 - أ- فقدان الوزن
 - ب- فقدان الشهية
 - ج- عدم تناول الطعام
 - د- زيادة الشهية
- 6- تسبب المشروبات الغازية الإصابة بمرض:
 - أ- فقر الدم
 - ب- السكري
 - ج- الفشل الكلوي
 - د- تصلب الشرايين

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

- 1- (....) تعتبر المشروبات الغازية الدايت صحية.
- 2- (....) لا تؤدي المشروبات الغازية إلى زيادة استهلاك السرعات الحرارية وزيادة الوزن.
- 3- (....) تؤدي المشروبات الغازية إلى الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم.
- 4- (....) يعتبر حمض الفسفوريك من المكونات الرئيسية في المشروبات الغازية.
- 5- (....) تحتوي المشروبات الغازية على المعادن والبروتينات والألياف.

السؤال الثالث أكمل الفراغ بما هو مناسب فيما يلي:

- 1- يعمل حمض الفسفوريك على إعاقة امتصاص الجسم لـ الضروري لصحة العظام
- 2- تؤثر المشروبات الغازية الدايت على المفيدة الموجودة في الجهاز
- 3- تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى الإصابة بأمراض و
- 4- تناول المشروبات الغازية بكثرة يؤدي إلى تقليل تناول المفيدة للجسم
- 5- استبدال المشروبات الغازية ببدايل صحية يضمن الحصول على و

السؤال الرابع يبين الجدول التالي عدد من المشروبات الصحية، أكمل الجدول بما تراه مناسباً:

نوع المشروب	الإضافات	المحتوى الغذائي	النكهة واللون	السبب الذي يجعله بديلاً صحياً
عصير الليمون	التنغاع /
كوكتيل الفواكه	فواكه مشكلة /
عصير الفراولة	الحليب /
عصير البرتقال	الجزر /





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2023

الموضوع الخامس
المشروبات
الصحية

الوحدة الثالثة
الصحة والسلامة
للجميع

الصف
السادس

المادة
المهارات
المهنية



السؤال الأول

اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

- 1- تحتوي المشروبات الغازية على كميات كبيرة من:
أ- الأملاح
ب- حامض الخليك
ج- حامض الستريك
د- السكريات
- 2- لا تحتوي المشروبات الغازية على:
أ- السكريات
ب- الفيتامينات
ج- حامض الفسفوريك
د- لا شيء مما ذكر
- 3- تحتوي المشروبات الغازية الدايت على:
أ- محليات صناعية
ب- معادن
ج- سكريات
د- بروتينات
- 4- من الآثار السلبية للمشروبات الغازية:
أ- فقدان الشهية
ب- فقدان الوزن
ج- السمنة
د- زيادة التركيز
- 5- من الآثار السلبية للمشروبات الغازية الدايت:
أ- فقدان الوزن
ب- فقدان الشهية
ج- عدم تناول الطعام
د- زيادة الشهية
- 6- تسبب المشروبات الغازية الإصابة بمرض:
أ- فقر الدم
ب- السكري
ج- الفشل الكلوي
د- تصلب الشرايين

السؤال الثاني

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

- 1- (✗) تعتبر المشروبات الغازية الدايت صحية.
- 2- (✗) لا تؤدي المشروبات الغازية إلى زيادة استهلاك السعرات الحرارية وزيادة الوزن.
- 3- (✓) تؤدي المشروبات الغازية إلى الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم.
- 4- (✓) يعتبر حمض الفسفوريك من المكونات الرئيسية في المشروبات الغازية.
- 5- (✗) تحتوي المشروبات الغازية على المعادن والبروتينات والألياف.

السؤال الثالث

أكمل الفراغ بما هو مناسب فيما يلي:

- 1- يعمل حمض الفسفوريك على إعاقة امتصاص الجسم **للكالسيوم** الضروري لصحة العظام.
- 2- تؤثر المشروبات الغازية الدايت على **البكتيريا** المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي.
- 3- تناول المشروبات الغازية يؤدي إلى الإصابة بأمراض **القلب والسرطان**.
- 4- تناول المشروبات الغازية بكثرة يؤدي إلى تقليل تناول **الأطعمة الصحية** المفيدة للجسم.
- 5- استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية يضمن الحصول على **تغذية جيدة وصحة مثالية**.

السؤال الرابع

يبين الجدول التالي عدد من المشروبات الصحية، أكمل الجدول بما تراه مناسباً:

نوع المشروب	الإضافات	المحتوى الغذائي	النكهة واللون	السبب الذي يجعله بديلاً صحياً
عصير الليمون	النعناع	فيتامين C ومعادن	طبيعي / أصفر	يزيد من مناعة الجسم الطبيعي
كوكتيل الفواكه	فواكه مشكلة	فيتامينات ومعادن	طبيعي / وردي	مفيد لنمو الجسم
عصير الفراولة	الحليب	فيتامينات ومعادن وألياف	طبيعي / أحمر	يحتوي على العديد من العناصر الغذائية
عصير البرتقال	الجزر	فيتامين C ومعادن وألياف	طبيعي / برتقالي	مفيد لنمو الجسم

