

السنوات السادسة اعداد المعلمة: ريم زروق الرمز: 261927	تمارين دعم في الايقاظ العلمي الثلاثي الثاني	مؤسسة بو عبيدي الخاصة
--	--	-----------------------

الاسم: اللقب: السادسة:

التعليمة-1: أصف الاغذية التالية

جزر - لحم مشوي - حمص - زيت زيتون - برغل - خبز - عدس
- نخس - ارز - عسل - بطاطا مقلية - فجل - لوبيا

اغذية الطاقة	اغذية البناء و النمو	اغذية الوقاية
.....
.....
.....
.....

التعليمة-2: اكتب اسم المجموعة المناسبة في كل حالة .

أمثلة من الأغذية	لمجموعة التي تنتمي اليها
شنتقات الحبوب - الأرز - بطاطا
الخضروات - الثمار
لحوم الحيوانات - الحليب و مشتقاته- البيض - البقول الجافة
العسل - العنب- التمر

التعليمة-10- : أضيف غذاء للرجبة لتصبح الأكلة متوازنة .

الأكلات	ما ينقصها
1 الأكلة	بيضة مسلوقة - كأس حليب - قطعة مرطبات
2 الأكلة	حساء خضار - سمك مشوي
3 الأكلة	شربة عدس - بطاطا مطبوخة - ملاوي

التعليمة-11- : أصلح الخطأ في الجمل التالية إن وُجد :

يتسبب الإفراط في استهلاك السكريات و الدهون في مرض الإسقربوط.

.....

.....

أغذية الطاقة ضرورية لكل من الشيخ و البناء .

.....

.....

ينتمي كل من البيض و الخبز و التمر إلى مجموعة أغذية الطاقة .

.....

.....

التعليمة -12- : قَدِّمْت لعامل بناء و جبة تتكوّن من سمكة مشوية و قطعتين

من الخبز و برتقالة و كوبا من المشروبات الغازية .

هل هذا الطعام كاف؟ فسّر ذلك.

.....

.....

التعليمة -3: أشطب العنصر الدّخيل على كلّ مجموعة و أعلّل اختياري.

.....	كسكسى - جزر - خس - دجاج
.....	سمن - زبدة - زيت - عدس
.....	حمص - أرز - خبز - بطاطا

التعليمة-4: أملأ الفراغات بما يناسب

غذاء الإنسان يمكن أن يؤكل أو
 السّلطة و الخضار أغذية غنيّة بـ و
 ينتمي اللحم المشوي إلى أغذية و ينتمي الزيت الى أغذية

التعليمة-5: أجيب بصواب أو خطأ

.....	توجد الفيتامينات في الخبز
.....	تمدّ السكريات الجسم بالوقاية و الطّاقة
.....	الدهنيات ضروريّة للشيخ حتى توقّر له الطّاقة

التعليمة-6- : أكمل الفراغ بما يناسب من الاقتراحات التالية

الوقاية - الفيتامين ج - أملاح معدنية - الفيتامين د - النشويات -

يساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء و يمنع فقر الدم

يقوي العظام و يحميها من مرض الكساح

ينشط جهاز المناعة و يمنع ظهور مرض الإسقربوط

يحتاج الشيخ في غذائه إلى أغذية

التعليمة-7- : ما رأيك في طفل يرفض تناول الخضراوات و الفواكه ؟

.....

.....

.....

التعليمة -8- : أضع العلامة (x) أمام الأكلة المتوازنة:

	* كسكسي بالقديد + رانب
	* بسيسة
	* لحم مشوي + خبز + سلطة + برتقالة
	* لازانيا

التعليمة-9- : ماذا يشترط في الأكلة حتى تكون متوازنة ؟

.....

.....

مرحبا بكم علي منصة مراجعة



COLLEGE.MOURAJAA.COM



NEWS.MOURAJAA.COM

