




الموضوع: الحبوب والبقوليات.

الصف: السادس.

المبحث: التربية المهنية.

إعداد: شبكة منهاجي التعليمية.

السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية: 

١. تُشكّل الحبوب والبقوليات جزءاً مهماً من غذاء الإنسان بسبب:

(أ) ارتفاع أثمانها.

(ب) انخفاض قيمتها الغذائية.

(ج) ارتفاع قيمتها الغذائية وانخفاض أثمانها.

(د) صعوبة تخزينها.

٢. تُعدّ الحبوب مصدراً رئيساً للطاقة بسبب احتوائها على:

(أ) البروتين.

(ب) الدهون.

(ج) الكربوهيدرات.

(د) الفيتامينات.

٣. تمدّ الحبوب الإنسان بما لا يقل عن:

- أ) ربع السعرات الحرارية.
- ب) ثلث السعرات الحرارية.
- ج) نصف السعرات الحرارية.
- د) جميع السعرات الحرارية.

٤. من أسباب قدرة الحبوب على التخزين مدة طويلة:

- أ) ارتفاع نسبة الرطوبة.
- ب) انخفاض نسبة الرطوبة.
- ج) احتواؤها على البروتين.
- د) سرعة تلفها.

٥. من الصناعات التحويلية للحبوب:

- أ) الألبان.
- ب) الطحين.
- ج) العصائر.
- د) المربيات.

٦. من أمثلة الحبوب:

أ) العدس.

ب) الحمص.

ج) القمح.

د) الفول.

٧. الشوفان يُعد مصدرًا غنيًا بـ:

أ) الدهون.

ب) الأملاح فقط.

ج) الألياف الغذائية.

د) الماء.

٨. تساعد الألياف الغذائية على:

أ) زيادة الجوع.

ب) تقليل الطاقة.

ج) الشعور بالشبع مدة طويلة.

د) إضعاف الهضم.

٩. من متطلبات السلامة عند تحضير الشوفان:

أ) عدم التحريك.

ب) ارتداء مريول المطبخ.

ج) استخدام أدوات حادة دون حذر.

د) ترك الغاز مفتوحًا.

١٠. تُعدّ البقوليات من المحاصيل الأساسية لأنها:

أ) قليلة القيمة الغذائية.

ب) غنية بالبروتين النباتي.

ج) مرتفعة الثمن.

د) سريعة التلف.

١١. العنصر الغذائي الأساسي في البقوليات هو:

أ) الكربوهيدرات.

ب) الدهون.

ج) البروتين النباتي.

د) الماء.

١٢. من أمثلة البقوليات:

أ) الأرز.

ب) الشوفان.

ج) العدس.

د) القمح.

١٣. يمكن حفظ البقوليات الجافة لمدة:

أ) أيام.

ب) أسابيع.

ج) أشهر.

د) عدة سنوات.

١٤. يُنقع الحمص قبل طهيهِ من أجل:

أ) تغيير لونه.

ب) تسريع نضجه.

ج) زيادة ملوحته.

د) تقليل قيمته الغذائية.

١٥. يُضاف الكمون إلى الحمص من أجل:

أ) تغيير شكله.

ب) تحسين الطعم والمساعدة على الهضم.

ج) زيادة الدهون.

د) تقليل البروتين.

١٦. من متطلبات السلامة عند استخدام الخلاط الكهربائي:

أ) لمسه بيد مبللة.

ب) تشغيله دون إشراف.

ج) استخدامه بحذر وتحت إشراف.

د) تركه يعمل دون توقف.

١٧. يُعدّ الرشوف من الأكلات:

أ) العالمية.

ب) الآسيوية.

ج) الأردنية المشهورة.

د) الأوروبية.

١٨. يحتوي طبق الرشوف على:

أ) الحبوب فقط.

ب) البقوليات فقط.

ج) الحبوب والبقوليات معًا.

د) الخضار فقط.

١٩. يُفضّل تناول الحبوب والبقوليات معًا من أجل:

أ) زيادة السعرات.

ب) تحسين الطعم فقط.

ج) استكمال العناصر الغذائية.

د) تقليل البروتين.

٢٠. مرض السيلياك ينتج عن تناول:

أ) الأرز.

ب) الذرة.

ج) القمح.

د) العدس.

٢١. من أعراض مرض السيلياك:

- أ) زيادة الوزن.
- ب) قوة النمو.
- ج) ضعف عام ونقص حاد في الوزن.
- د) تحسن الهضم.

٢٢. يُنصح مريض السيلياك باتباع نظام غذائي:

- أ) غني بالغلوتين.
- ب) قليل البروتين.
- ج) خالٍ من الغلوتين.
- د) غني بالدهون.

٢٣. تتكوّن على جذور النباتات البقولية:

- أ) أوراق.
- ب) أزهار.
- ج) عقد بكتيرية.
- د) أشواك.

٢٤. وظيفة العقد البكتيرية هي:

أ) امتصاص الماء.

ب) تثبيت النيتروجين.

ج) إنتاج الغذاء.

د) تخزين الطاقة.

٢٥. تساعد زراعة البقوليات في:

أ) زيادة استهلاك السماد.

ب) إضعاف التربة.

ج) تقليل كمية السماد المستخدمة.

د) منع نمو النباتات.

السؤال الثاني:

أضع إشارة (✓) للعبارة الصحيحة، وإشارة (X) للعبارة غير الصحيحة:

١. () الحبوب مصدر رئيس للطاقة ✓ .
٢. () البقوليات فقيرة بالبروتين النباتي X .
٣. () الشوفان يساعد على الشعور بالشبع مدة طويلة ✓ .
٤. () تُعدّ الحبوب سريعة التلف ولا تتحمل التخزين X .
٥. () الحمص من الأطباق الشعبية في بلاد الشام ✓ .
٦. () مرض السيلياك ناتج عن تناول منتجات القمح ✓ .
٧. () يُنصح مريض السيلياك بتناول الخبز العادي X .
٨. () العقد البكتيرية على جذور البقوليات تثبت النيتروجين ✓ .
٩. () زراعة البقوليات تُقلل الحاجة إلى الأسمدة ✓ .
١٠. () الرشوف وجبة غير متكاملة غذائيًا X .

تمنياتنا لكم بالتوفيق

إجابات الأسئلة

السؤال الأول:

🧠 أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. تُشكّل الحبوب والبقوليات جزءًا مهمًا من غذاء الإنسان بسبب:

أ) ارتفاع أثمانها.

ب) انخفاض قيمتها الغذائية.

ج) ارتفاع قيمتها الغذائية وانخفاض أثمانها.

د) صعوبة تخزينها.

٢. تُعدّ الحبوب مصدرًا رئيسًا للطاقة بسبب احتوائها على:

أ) البروتين.

ب) الدهون.

ج) الكربوهيدرات.

د) الفيتامينات.

٣. تمدّ الحبوب الإنسان بما لا يقل عن:

أ) ربع السعرات الحرارية.

ب) ثلث السعرات الحرارية.

ج) نصف السعرات الحرارية.

د) جميع السعرات الحرارية.

٤. من أسباب قدرة الحبوب على التخزين مدة طويلة:

أ) ارتفاع نسبة الرطوبة.

ب) انخفاض نسبة الرطوبة.

ج) احتواؤها على البروتين.

د) سرعة تلفها.

٥. من الصناعات التحويلية للحبوب:

أ) الألبان.

ب) الطحين.

ج) العصائر.

د) المربيات.

٦. من أمثلة الحبوب:

أ) العدس.

ب) الحمص.

ج) القمح.

د) الفول.

٧. الشوفان يُعد مصدرًا غنيًا بـ:

أ) الدهون.

ب) الأملاح فقط.

ج) الألياف الغذائية.

د) الماء.

٨. تساعد الألياف الغذائية على:

أ) زيادة الجوع.

ب) تقليل الطاقة.

ج) الشعور بالشبع مدة طويلة.

د) إضعاف الهضم.

٩. من متطلبات السلامة عند تحضير الشوفان:

أ) عدم التحريك.

ب) ارتداء مريول المطبخ.

ج) استخدام أدوات حادة دون حذر.

د) ترك الغاز مفتوحًا.

١٠. تُعدّ البقوليات من المحاصيل الأساسية لأنها:

أ) قليلة القيمة الغذائية.

ب) غنية بالبروتين النباتي.

ج) مرتفعة الثمن.

د) سريعة التلف.

١١. العنصر الغذائي الأساسي في البقوليات هو:

أ) الكربوهيدرات.

ب) الدهون.

ج) البروتين النباتي.

د) الماء.

١٢. من أمثلة البقوليات:

أ) الأرز.

ب) الشوفان.

ج) العدس.

د) القمح.

١٣. يمكن حفظ البقوليات الجافة لمدة:

أ) أيام.

ب) أسابيع.

ج) أشهر.

د) عدة سنوات.

١٤. يُنقع الحمص قبل طهيهِ من أجل:

أ) تغيير لونه.

ب) تسريع نضجه.

ج) زيادة ملوحته.

د) تقليل قيمته الغذائية.

١٥. يُضاف الكمون إلى الحمص من أجل:

أ) تغيير شكله.

ب) تحسين الطعم والمساعدة على الهضم.

ج) زيادة الدهون.

د) تقليل البروتين.

١٦. من متطلبات السلامة عند استخدام الخلاط الكهربائي:

أ) لمسه بيد مبللة.

ب) تشغيله دون إشراف.

ج) استخدامه بحذر وتحت إشراف.

د) تركه يعمل دون توقف.

١٧. يُعدّ الرشوف من الأكلات:

أ) العالمية.

ب) الآسيوية.

ج) الأردنية المشهورة.

د) الأوروبية.

١٨. يحتوي طبق الرشوف على:

أ) الحبوب فقط.

ب) البقوليات فقط.

ج) الحبوب والبقوليات معًا.

د) الخضار فقط.

١٩. يُفَضَّل تناول الحبوب والبقوليات معًا من أجل:

أ) زيادة السعرات.

ب) تحسين الطعم فقط.

ج) استكمال العناصر الغذائية.

د) تقليل البروتين.

٢٠. مرض السيلياك ينتج عن تناول:

أ) الأرز.

ب) الذرة.

ج) القمح.

د) العدس.

٢١. من أعراض مرض السيلياك:

أ) زيادة الوزن.

ب) قوة النمو.

ج) ضعف عام ونقص حاد في الوزن.

د) تحسن الهضم.

٢٢. يُنصح مريض السيلياك باتباع نظام غذائي:

أ) غني بالغلوتين.

ب) قليل البروتين.

ج) خالٍ من الغلوتين.

د) غني بالدهون.

٢٣. تتكوّن على جذور النباتات البقولية:

أ) أوراق.

ب) أزهار.

ج) عقد بكتيرية.

د) أشواك.

٢٤. وظيفة العقد البكتيرية هي:

أ) امتصاص الماء.

ب) تثبيت النيتروجين.

ج) إنتاج الغذاء.

د) تخزين الطاقة.

٢٥. تساعد زراعة البقوليات في:

أ) زيادة استهلاك السماد.

ب) إضعاف التربة.

ج) تقليل كمية السماد المستخدمة.

د) منع نمو النباتات.

السؤال الثاني:

🧠 أضع إشارة (✓) للعبارة الصحيحة، وإشارة (✗) للعبارة غير الصحيحة:

١. (✓) الحبوب مصدر رئيس للطاقة.
٢. (✗) البقوليات فقيرة بالبروتين النباتي.
٣. (✓) الشوفان يساعد على الشعور بالشبع مدة طويلة.
٤. (✗) تُعدّ الحبوب سريعة التلف ولا تتحمل التخزين.
٥. (✓) الحمص من الأطباق الشعبية في بلاد الشام.
٦. (✓) مرض السيلياك ناتج عن تناول منتجات القمح.
٧. (✗) يُنصح مريض السيلياك بتناول الخبز العادي.
٨. (✓) العقد البكتيرية على جذور البقوليات تثبت النيتروجين.
٩. (✓) زراعة البقوليات تُقلل الحاجة إلى الأسمدة.
١٠. (✗) الرشوف وجبة غير متكاملة غذائياً.