



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 للإنسان 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) احتواها 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 مصدراً غنياً 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 التحرير.
- 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) أسبوع.

ج) أشهر.

د) عدة سنوات.

١٤. يُنفع الحمص قبل طهييه 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. يُعد 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 معاً.

د) الخضار فقط.

١٩. يُفضل تناول الحبوب والبقوليات معاً 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.

**٢٢. يُنصح مريض السيلياك باتباع نظام غذائي:**

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

**٢٣. تتكون 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 ✗ .

---

تمنياتنا لكم بالتوفيق

## إجابات الأسئلة

### السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. تُشكّل الحبوب والبقوليات جزءاً مهمّاً 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 احتواها على:

أ) البروتين.

ب) الدهون.

ج) الكربوهيدرات.

د) الفيتامينات.

٣. تمدّد 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) احتواها 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 مصدراً غنياً 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 التحرير.

ب) ارتداء مريول المطبخ.

ج) استخدام أدوات حادة دون حذر.

د) ترك الغاز مفتوحاً.

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 طهيه 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.

**١٧. يُعد 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 معاً.
- د) الخضار فقط.

١٩. يُفضل تناول الحبوب والبقوليات معًا من أجل:

- أ) زيادة السعرات.
- ب) تحسين الطعم فقط.
- ج) استكمال العناصر الغذائية.

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. تتكون على جذور النباتات البقولية:

أ) أوراق.

ب) أزهار.

ج) عقد بكتيرية.

د) أشواك.

٤. 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.