



الموضوع: تغذية اليافعين.

الصف: التاسع.

المبحث: التربية المهنية.

إعداد: شبكة منهاجي التعليمية.

السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. تُعد التغذية السليمة في مرحلة اليفاعة أساساً لـ:

- أ. زيادة الطول فقط.
- ب. نمو بدني وعقلي سليم.
- ج. تقليل النشاط البدني.
- د. علاج الأمراض فقط.

٢. تشير البيانات في الأردن إلى أن نسبة اليافعين الذين يعانون من زيادة الوزن أو

السمنة تقارب:

- أ. 20%
- ب. 30%
- ج. 44%
- د. 60%

٣. من أكثر العادات الغذائية انتشاراً بين اليافعين:

- أ. الاعتماد على الأطعمة السريعة.
- ب. شرب الماء بانتظام.
- ج. الإكثار من الخضروات.
- د. تناول الحبوب الكاملة.

٤. الغذاء الصحي هو النظام الذي يعتمد على:

- أ. نوع واحد من الغذاء.
- ب. التوازن والتنوع والاعتدال.
- ج. السعرات العالية فقط.
- د. الامتناع عن الدهون.

٥. أيّ مما يأتي يُعد من العناصر الغذائية الأساسية؟

- أ. الكافيين.
- ب. المنكهات الصناعية.
- ج. المواد الحافظة.
- د. البروتينات.

٦. العنصر الغذائي المسؤول عن بناء العضلات وتقوية المناعة هو:

- أ. الكالسيوم.
- ب. البروتين.
- ج. فيتامين C
- د. الماء.

٧. أيّ مما يأتي يُعد مصدراً غنياً بالكالسيوم؟

- أ. البرتقال.
- ب. الأرز الأبيض.
- ج. الحليب واللبن.
- د. اللحوم الحمراء.

٨. وظيفة الحديد في جسم الإنسان هي:

- أ. تقوية النظر.
- ب. نقل الأكسجين في الدم.
- ج. إنتاج الهرمونات.
- د. هضم الطعام.

٩. نقص أي عنصر قد يؤدي إلى ضعف المناعة وتأخر التئام الجروح؟

- أ. الزنك.
- ب. الماء.
- ج. الدهون.
- د. الكربوهيدرات.

١٠. يساعد فيتامين D على:

- أ. امتصاص الكالسيوم.
- ب. تحسين الهضم.
- ج. تكوين خلايا الدم.
- د. إنتاج الطاقة مباشرة.

١١. من مصادر فيتامين C :

- أ. الجزر.
- ب. الخبز الأسمر.
- ج. الحليب.
- د. البرتقال والليمون.

١٢. الفيتامين المهم لصحة النظر هو:

- أ. فيتامين B
- ب. فيتامين C
- ج. فيتامين A
- د. فيتامين D

١٣. الألياف الغذائية تساعد على:

- أ. زيادة الوزن.
- ب. تحسين الهضم.
- ج. تخزين الدهون.
- د. تقليل شرب الماء.

١٤. المصدر الرئيس للطاقة في الغذاء هو:

- أ. البروتين.
- ب. الفيتامينات.
- ج. الكربوهيدرات.
- د. الأملاح المعدنية.

١٥. من أمثلة الدهون الصحية:

- أ. زيت الزيتون.
- ب. السمن الصناعي.
- ج. الزبدة المهدرجة.
- د. الدهون المشبعة.

١٦. الحد الأدنى الموصى به لشرب الماء يومياً هو:

- أ. 2-3 أكواب.
- ب. 4 أكواب.
- ج. 6-8 أكواب.
- د. 10 أكواب.

١٧. عدد الوجبات الموصى بها لليافعين يومياً هو:

- أ. وجبتان.
- ب. 3 وجبات فقط.
- ج. 3 وجبات رئيسة ووجبتان خفيفتان.
- د. 5 وجبات رئيسة.

١٨. تكمن أهمية وجبة الفطور في أنها:

- أ. تُغْني عن الغداء.
- ب. تزود الجسم بالطاقة والتركيز.
- ج. تزيد الوزن.
- د. تقلل النشاط.

١٩. تزداد الاحتياجات الغذائية لليافع كلما:

- أ. قلّ عمره.
- ب. زاد عمره.
- ج. قلّ نشاطه.
- د. نام أكثر.

٢٠. يحتاج اليافعون النشيطون إلى:

- أ. سعرات أقل.
- ب. بروتين أقل.
- ج. وجبة واحدة يومياً.
- د. سعرات وطاقة أكبر.

٢١. فقر الدم يتطلب التركيز على تناول:

- أ. الكالسيوم.
- ب. الحديد وفيتامين C
- ج. الدهون.
- د. السكريات.

٢٢. تشكل الخضروات في الطبق الصحي نسبة تقارب:

- أ. 10%.
- ب. 20%.
- ج. 30%.
- د. 50%.

٢٣. مجموعة الحبوب في الطبق الصحي تمثل تقريباً:

- أ. 20%.
- ب. 25%.
- ج. 30%.
- د. 40%.

٢٤. من أمثلة الأطعمة الداعمة للبكتيريا النافعة:

- أ. المشروبات الغازية.
- ب. الزبادي.
- ج. الحلويات.
- د. الأطعمة المقلية.

٢٥. الأطعمة فائقة المعالجة تتميز بأنها:

- أ. غنية بالألياف.
- ب. طبيعية بالكامل.
- ج. قليلة السكر والملح.
- د. تفتقر للقيمة الغذائية.

السؤال الثاني:

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

١. () التغذية المتوازنة تسهم في الوقاية من الأمراض.

٢. () يعتمد اليافعون في غذائهم اليومي على الفواكه والخضروات بكثرة.

٣. () البروتين ضروري لبناء العضلات وإنتاج الهرمونات.

٤. () الكالسيوم مهم لتنمية العظام والأسنان.

٥. () شرب الماء غير مهم للتركيز والنشاط.

٦. () فيتامين C يساعد على امتصاص الحديد.

٧. () الدهون الصحية تضر بصحة القلب.

٨. () ممارسة الرياضة مع التغذية السليمة تعزز النمو المتوازن.

٩. () الألياف الغذائية تقي من الإمساك.

١٠) الإفطار الغني بالبروتين والكربوهيدرات يساعد على التركيز.

السؤال الثالث:

أكمل الفراغ في العبارات الآتية: 

١. تُعد مرحلة من المراحل المهمة للنمو الجسدي والعقلي.
٢. من العناصر الغذائية الأساسية: الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، ، والماء.
٣. يُعد مصدراً رئيساً للطاقة في جسم الإنسان.
٤. من مصادر الحديد: الكبد، اللحوم الحمراء،
٥. يساعد فيتامين D على امتصاص
٦. تُحسن الألياف الغذائية عملية
٧. يُوصى بتناول وجبات رئيسة يومياً.
٨. تُعد وجبة أهم وجبات اليوم الدراسي.
٩. تُسهم الأطعمة المُخمرة في دعم النافعة.
١٠. تزيد الأطعمة فائقة المعالجة خطر الإصابة ب

تمنياتنا لكم بالتوفيق

إجابات الأسئلة

السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. تُعد التغذية السليمة في مرحلة اليفاعة أساساً لـ:

- أ. زيادة الطول فقط.
- ب. نمو بدني وعقلي سليم.
- ج. تقليل النشاط البدني.
- د. علاج الأمراض فقط.

٢. تشير البيانات في الأردن إلى أن نسبة اليافعين الذين يعانون من زيادة الوزن أو

السمنة تقارب:

- أ. 20%.
- ب. 30%.
- ج. 44%.
- د. 60%.

٣. من أكثر العادات الغذائية انتشاراً بين اليافعين:

- أ. الاعتماد على الأطعمة السريعة.
- ب. شرب الماء بانتظام.
- ج. الإكثار من الخضراوات.
- د. تناول الحبوب الكاملة.

٤. الغذاء الصحي هو النظام الذي يعتمد على:

- أ. نوع واحد من الغذاء.
- ب. التوازن والتنوع والاعتدال.
- ج. السعرات العالية فقط.
- د. الامتناع عن الدهون.

٥. أيّ مما يأتي يُعد من العناصر الغذائية الأساسية؟
أ. الكافيين.

ب. المنكهات الصناعية.

ج. المواد الحافظة.

د. البروتينات.

٦. العنصر الغذائي المسؤول عن بناء العضلات وتقوية المناعة هو:

أ. الكالسيوم.

ب. البروتين.

ج. فيتامين C

د. الماء.

٧. أيّ مما يأتي يُعد مصدراً غنياً بالكالسيوم؟

أ. البرتقال.

ب. الأرز الأبيض.

ج. الحليب واللبن.

د. اللحوم الحمراء.

٨. وظيفة الحديد في جسم الإنسان هي:

أ. تقوية النظر.

ب. نقل الأكسجين في الدم.

ج. إنتاج الهرمونات.

د. هضم الطعام.

٩. نقص أي عنصر قد يؤدي إلى ضعف المناعة وتأخر التئام الجروح؟

أ. الزنك.

ب. الماء.

ج. الدهون.

د. الكربوهيدرات.

١٠. يساعد فيتامين D على:

أ. امتصاص الكالسيوم.

ب. تحسين الهضم.

ج. تكوين خلايا الدم.

د. إنتاج الطاقة مباشرة.

١١. من مصادر فيتامين C:

أ. الجزر.

ب. الخبز الأسمر.

ج. الحليب.

د. البرتقال والليمون.

١٢. الفيتامين المهم لصحة النظر هو:

أ. فيتامين B

ب. فيتامين C

ج. فيتامين A

د. فيتامين D

١٣. الألياف الغذائية تساعد على:

أ. زيادة الوزن.

ب. تحسين الهضم.

ج. تخزين الدهون.

د. تقليل شرب الماء.

١٤. المصدر الرئيس للطاقة في الغذاء هو:

أ. البروتين.

ب. الفيتامينات.

ج. الكربوهيدرات.

د. الأملاح المعدنية.

١٥. من أمثلة الدهون الصحية:

أ. زيت الزيتون.

ب. السمن الصناعي.

ج. الزبدة المهرجة.

د. الدهون المشبعة.

١٦. الحد الأدنى الموصى به لشرب الماء يومياً هو:

أ. 2-3 أكواب.

ب. 4 أكواب.

ج. 6-8 أكواب.

د. 10 أكواب.

١٧. عدد الوجبات الموصى بها لليافعين يومياً هو:

أ. وجبتان.

ب. 3 وجبات فقط.

ج. 3 وجبات رئيسة ووجبات خفيفتان.

د. 5 وجبات رئيسة.

١٨. تكمن أهمية وجبة الفطور في أنها:

أ. تُغْني عن الغداء.

ب. تزود الجسم بالطاقة والتركيز.

ج. تزيد الوزن.

د. تقلل النشاط.

١٩. تزداد الاحتياجات الغذائية لليافع كلما:

أ. قلّ عمره.

ب. زاد عمره.

ج. قلّ نشاطه.

د. نام أكثر.

٢٠. يحتاج اليافعون النشيطون إلى:

- أ. سعرات أقل.
- ب. بروتين أقل.
- ج. وجبة واحدة يومياً.
- د. سعرات وطاقة أكبر.**

٢١. فقر الدم يتطلب التركيز على تناول:

- أ. الكالسيوم.**
- ب. الحديد وفيتامين C**
- ج. الدهون.
- د. السكريات.

٢٢. تشكل الخضروات في الطبق الصحي نسبة تقارب:

- أ. 10%
- ب. 20%
- ج. 30%**
- د. 50%

٢٣. مجموعة الحبوب في الطبق الصحي تمثل تقريراً:

- أ. 20%
- ب. 25%
- ج. 30%**
- د. 40%

٢٤. من أمثلة الأطعمة الداعمة للبكتيريا النافعة:

- أ. المشروبات الغازية.
- ب. الزبادي.**
- ج. الحلويات.
- د. الأطعمة المقلية.

٢٥. الأطعمة فائقة المعالجة تتميز بأنها:

- أ. غنية بالألياف.
- ب. طبيعية بالكامل.
- ج. قليلة السكر والملح.
- د. تفتقر للقيمة الغذائية.

السؤال الثاني:

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

١. (✓) التغذية المتوازنة تسهم في الوقاية من الأمراض.
٢. (✗) يعتمد اليافعون في غذائهم اليومي على الفواكه والخضروات بكثرة.
٣. (✓) البروتين ضروري لبناء العضلات وإنتاج الهرمونات.
٤. (✓) الكالسيوم مهم لتنمية العظام والأسنان.
٥. (✗) شرب الماء غير مهم للتركيز والنشاط.
٦. (✓) فيتامين C يساعد على امتصاص الحديد.
٧. (✗) الدهون الصحية تضر بصحة القلب.
٨. (✓) ممارسة الرياضة مع التغذية السليمة تعزز النمو المتوازن.
٩. (✓) الألياف الغذائية تقي من الإمساك.
١٠. (✓) الإفطار الغني بالبروتين والكربوهيدرات يساعد على التركيز.

السؤال الثالث:

أكمل الفراغ في العبارات الآتية: 

١. تُعد مرحلة **اليفاعة** من المراحل المهمة للنمو الجسدي والعقلي.
٢. من العناصر الغذائية الأساسية: **الكريوهيدرات**، **البروتينات**، **الدهون**، **الفيتامينات**، **الأملاح المعدنية** ، **والماء**.
٣. يُعد **الكريوهيدرات** مصدراً رئيساً للطاقة في جسم الإنسان.
٤. من مصادر الحديد: **الكبد**، **اللحوم الحمراء**، **السبانخ** / **العدس**.
٥. يساعد فيتامين D على امتصاص **الكالسيوم**.
٦. تُحسن الألياف الغذائية عملية **الهضم**.
٧. يُوصى بتناول **ثلاث** وجبات رئيسية يومياً.
٨. تُعد وجبة **الفطور** أهم وجبات اليوم الدراسي.
٩. تُسهم الأطعمة المُخمرة في دعم **البكتيريا** النافعة.
١٠. تزيد الأطعمة فائقة المعالجة خطر الإصابة بـ **السمنة** / **أمراض القلب** / **السكري**.