أسئلة مراجعة الوحدة السادسة

الغذاء والصحة

السؤال الأول:

المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

- مجموعة غذائية تضم منتجات حيوانية مثل اللحوم، ومنتجات نباتية مثل الفاصولياء: (.....).
- ملح معدني يلزم جسمي لبناء عظام وأسنان قوية: (.....).

السؤال الثاني:

أستنتج: أكتب اسم مجموعة الغذاء التي تمدني بالمواد اللازمة لكل مما يأتي:

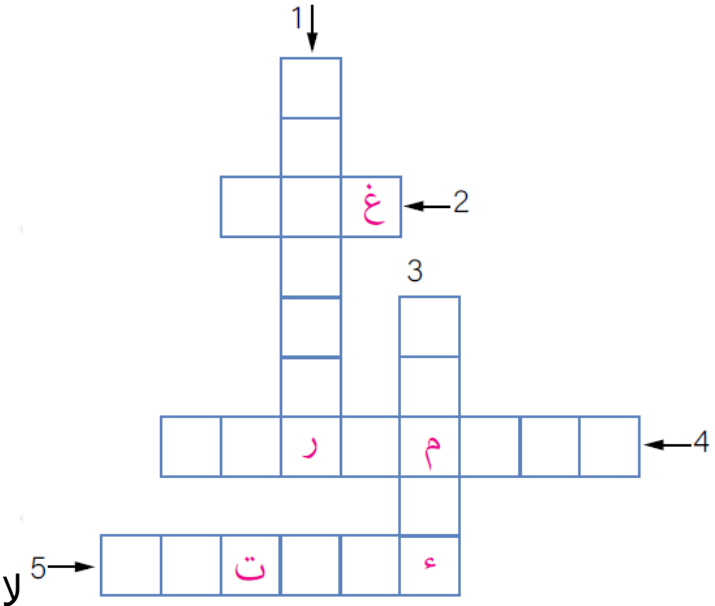
- الوقاية من الأمراض.
- بناء العضلات ونموها.
- توفير الطاقة لممارسة التمارين الرياضية.

السؤال الثالث:

التفكير الناقد: يظن بعض الأشخاص أن الغذاء الصحي يعني تناول كميات متساوية من المجموعات الغذائية المختلفة. هل يعزز طبق الغذاء الصحي هذا الظن؟ أبرر إجابتي.

السؤال الرابع:

أطبق الجمل الآتية التي تُشير إلى العادات الغذائية للعناية بصحة الجسم، ثم أملأ الفراغ فيها بما هو مناسب من كلماتٍ، ثم أستعملها لحل الأحجية:



1. لا أكثر من تناول .... والحلويات.
2. أحرص على .... الخضار والفواكه جيداً قبل أكلها.
3. أشرب كميات كافية من ....
4. أمارس بعض .... والألعاب الرياضية.
5. أنتبه إلى تاريخ .... الصلاحية المدون على الأغذية المعلبة.

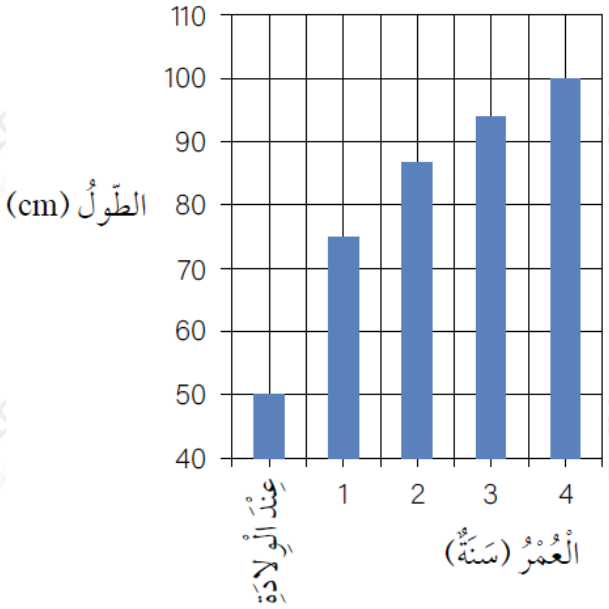
السؤال الخامس:



أتوقع: يمثل الشكل المجاور تجربة لأحد العلماء، استعمل فيها محلول اليود (لوغول) للكشف عن وجود إحدى مجموعات الغذاء في الموز. ما اسم مجموعة الغذاء التي أراد العالم الكشف عنها.

السؤال السادس:

أستخدم الأرقام. يُساعد تناول الحليب على النمو السليم. أدرس الرسم البياني المجاور الذي يبين معدل الطول () في السنوات الأولى من عمر الطفل، ثم أجيب عن السؤالين الآتيين: cm



- كم معدل طول الطفل حديث الولادة؟
- لماذا يعتمد غذاء الأطفال في السنة الأولى على الحليب؟