

الاسم: .....

القسم: الرابعة ابتدائي / الفوج: A / التاريخ: .....



إمضاء الإدارة	إمضاء الأب أو الولي	النقطة



### 1- أجب بصحيح أو خطأ :

1. تناول اللحم والدجاج والسمك والحبوب الجافة والبيض والجوز تساهم في بناء الجسم .....
2. تناول الخبز والحبوب والأرز والبطائر/ المعجنات لتحصل على طاقة .....
3. تناول الخضار والفواكه للحصول على وقاية .....
4. تناول قليل من الدهون لتحصل على طاقة .....
5. يوجد نوع وواحد من الطعام يحتوي على كافة المواد الغذائية التي نحتاج إليها للحصول على صحة جيدة .....
6. يحتاج الجسم إلى : البروتينات، سكريات، الدهون، المواد المعدنية، الفيتامينات و الماء .....

### 2- المكونات الرئيسية للغذاء المتوازن في الطعام هي:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....

### 3- فوائد النظام الغذائي المتوازن هي:

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....

3 ن

3 ن

2 ن

أغذية طاقية

اللحم والدجاج والسّمك والحبوب الجافة (القول والفاصوليا واللوبيا) والبيض والجوز

أغذية واقية

تناول الخبز والحبوب والأرز والفتائر/ المعجنات

أغذية بنائية

الخضر والفواكه

الدهون