

١٤٣٨ - ١٤٣٩هـ

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١ هي طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة :	(أ) الشطيرة .	(ب) الكعك .	(ج) الشابورة .	(د) المعمول .
٢	يفضل تناول الوجبة الخفيفة قبل الوجبة الرئيسية ب :	(أ) ثلاث ساعات .	(ب) ساعتين .	(ج) ساعة .	(د) أربع ساعات .
٣	تعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات :	(أ) الأسبوعية .	(ب) الشهرية .	(ج) اليومية .	(د) السنوية .
٤	تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على :	(أ) فاكهة وخضروات .	(ب) مشروبات غازية .	(ج) شاي وقهوة .	(د) مقلبات .
٥	يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من يتناولها يومياً .	(أ) وجبتين .	(ب) وجبة واحدة .	(ج) ثلاث وجبات .	(د) أربع وجبات .
٦	يفضل الابتعاد عن تناول كوجبة خفيفة .	(أ) الفواكه .	(ب) الشيبسات .	(ج) الحليب .	(د) الخضروات .
٧	تحتوي نخالة القمح على :	(أ) فيتامين أ .	(ب) فيتامين ج .	(ج) فيتامين د .	(د) فيتامين ب .
٨	أهم الوجبات اليومية هي :	(أ) وجبة الفطور .	(ب) وجبة العشاء .	(ج) الوجبة الخفيفة .	(د) وجبة الغداء .
٩	معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب الأسنان :	(أ) لمعان .	(ب) بياض .	(ج) تسوس .	(د) نظافة .

س٢/ ضع أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- يجب تنظيف الأسنان بعد كل وجبة ()
- ٢- الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن ()
- ٣- إن الوجبة الخفيفة تكون قبل الوجبة الرئيسية بساعتين ()

- ٤- إن الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة ()
- ٥- يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من وجبتين فقط ()
- ٦- إن تناول الوجبات السريعة يسبب الرشاقة والصحة ()
- ٧- يفضل تناول الخبز الأبيض لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف ()

س٣ / أجبني عن الأسئلة التالية:

١/ تحدثني بالتفصيل عن أنواع الخبز ؟

٢/ اذكرني فوائد الخبز الأسمر ؟

٣/ عددي طرق مختلفة لتقديم الشطائر ؟

س٤ / علي :

أ/ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل .

ب/معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان .

ج/ الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض .

د/ تناول وجبة الفطور في الصباح الباكر .

س٥ / أكمل الفراغات التالية:

١/نتناول يومياً وجبات.

٢/تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على..... .

٣/ أهم الوجبات اليومية التي يجب أن نهتم فيها..... .

٤/ طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة.

٥/ يحتوي الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية على مادة..... .

