



الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

السؤال الأول

1. ما هي أهمية الكربوهيدرات؟

(أ) تمد الجسم بالبروتينات اللازمة للنمو.

(ب) تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة.

(ج) تساعد في بناء العظام والأسنان.

(د) توفر الفيتامينات الضرورية للجسم.

2. أي من الأطعمة التالية تحتوي على كربوهيدرات؟

(أ) الزبدة (ب) السمك

(ج) المعكرونة (د) المكسرات

3. ما هي المصادر الحيوانية الغنية بالدهون؟

(أ) المكسرات (ب) الزبدة والسمك

(ج) الأرز والخبز (د) البطاطا والتمر

4. ما هي وظيفة البروتينات في الجسم؟

(أ) توفير الطاقة (ب) بناء وتجديد الخلايا والأنسجة

(ج) تنظيم درجة حرارة الجسم (د) تأمين المعادن والفيتامينات

5. أي من الفيتامينات يساعد في الوقاية من مرض الكساح؟

(أ) فيتامين C (ب) فيتامين D

(ج) فيتامين A (د) فيتامين B12

6. ما هو دور الماء في الجسم؟

(أ) تحويل الطعام إلى طاقة (ب) تنظيم درجة الحرارة وترطيب الجسم

(ج) بناء الخلايا (د) تزويد الجسم بالفيتامينات الضرورية





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



7. ما هي أهمية فيتامين C للجسم؟

- (أ) يساعد في امتصاص الكالسيوم.
(ب) يساعد في الوقاية من الأمراض المعدية.
(ج) يبني العظام والأسنان.
(د) يحسن الرؤية.

8. من المصادر النباتية للبروتينات؟

- (أ) المكسرات والبقوليات (ب) الفواكه
(ج) البيض والحليب (د) الكيوي والبندورة

9. ما هي وظيفة الدهون في الجسم؟

- (أ) الوقاية من الامراض
(ب) تزويد الجسم بالطاقة.
(ج) توفير العناصر اللازمة للقيام بالوظائف الحيوية.
(د) تحفيز جهاز المناعة.

10. ما هي نتيجة الإفراط في تناول الدهون؟

- (أ) تقوية جهاز المناعة.
(ب) الإصابة بالسمنة وأمراض القلب.
(ج) زيادة نمو العضلات.

(د) تحسين عملية الهضم.

11. ما هي وظيفة الفيتامينات في الجسم؟

- (أ) بناء الخلايا.
(ب) توفير الطاقة.
(ج) الوقاية من الأمراض والقيام بوظائف معينة.
(د) تزويد الجسم بالدهون.

12. من أين يحصل الجسم على الكالسيوم؟

- (أ) من اللحوم الحمراء.
(ب) من الأطعمة الغنية بالدهون.





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



ج) من اللبن ومنتجاته وبعض أنواع الخضروات.

د) من الفواكه الحمضية.

13. أي من العناصر التالية يدخل في تكوين العظام؟

أ) البروتينات.

ب) الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم.

ج) الكربوهيدرات.

د) الدهون.

14. أي من الفيتامينات التالية يساعد في الوقاية من الرشح والإنفلونزا؟

أ) فيتامين C.

ب) فيتامين D.

ج) فيتامين A.

د) فيتامين B12.

15. ما هي أهمية الأملاح المعدنية في الجسم؟

أ) تساعد في بناء الخلايا

ب) تساعد في تكوين العظام والدم

ج) تمد الجسم بالطاقة

د) تحافظ على توازن السوائل في الجسم

16. ما هو المصدر الرئيسي للحديد في الغذاء؟

أ) الخضروات الورقية مثل السبانخ

ب) اللبن ومنتجاته

ج) المكسرات

د) الفواكه الحمضية

17. أي من الأطعمة التالية يحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات؟

أ) اللحوم ب) الأرز





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



(ج) الزيوت (د) المكسرات

18. لماذا نحتاج إلى تناول غذاء متوازن؟

(أ) للمحافظة على صحة أجسامنا.

(ب) لأن الطعام المتوازن يساهم في زيادة الوزن.

(ج) لأن الغذاء المتوازن يحسن من قدرة الجسم على أداء الرياضة.

(د) لأن الغذاء المتوازن يساعد على بناء العضلات فقط.

19. ما هي النصيحة المتعلقة بالوجبات السريعة؟

(أ) تناولها بشكل يومي.

(ب) تناولها فقط في المناسبات.

(ج) تجنب تناول الوجبات السريعة.

(د) تناولها فقط في العشاء.

20. أي من العادات التالية يجب تجنبها للحفاظ على الصحة؟

(أ) شرب كميات كبيرة من الماء.

(ب) تناول السكريات والحلويات بكثرة.

(ج) ممارسة الرياضة.

(د) النوم 8 ساعات متواصلة.

21. كم كوب من الماء ينصح بشربه يوميًا؟

(أ) كوب واحد.

(ب) 3 أكواب.

(ج) 6-8 أكواب.

(د) 9-10 أكواب.

22. أي من العادات التالية يجب تجنبها للحفاظ على الصحة؟

(أ) تناول الغذاء المعد في المنزل.

(ب) تناول الوجبات السريعة.

(ج) شرب كميات كافية من الماء.

(د) ممارسة التمارين الرياضية.





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



23. ما هو الهدف من اتباع العادات الصحية؟

(أ) زيادة الوزن.

(ب) المحافظة على صحة الجسم.

(ج) تحسين الطعم في الطعام.

(د) تقليل النشاط البدني.

24. أي من التالي يجب أن يتم قبل تناول الخضار والفواكه؟

(أ) تقشيرها.

(ب) غسلها جيداً.

(ج) تجفيفها.

(د) تقطيعها بشكل غير منتظم.

25. ماذا يجب أن أفعله قبل شراء الأغذية المعلبة؟

(أ) الانتباه إلى تاريخ الانتهاء.

(ب) تجاهل المكونات الغذائية.

(ج) شراء أي منتج مهما كان.

(د) تناول الأغذية المعلبة فقط دون النظر إلى المكونات.

26. ما هي المدة الموصى بها للنوم يوميًا؟

(أ) ساعتان.

(ب) 4 ساعات.

(ج) 6 ساعات.

(د) 8 ساعات متواصلة.

27. ما هي الطريقة المثلى لشرب الماء للحفاظ على الصحة؟

(أ) شرب كميات كافية طوال اليوم.

(ب) شرب كميات كبيرة مرة واحدة.

(ج) شرب الماء فقط أثناء العطش.





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



(د) شرب الماء بعد الوجبات فقط.

28. ما هو الهدف من تناول الغذاء المعد في المنزل؟

(أ) تجنب المواد الحافظة.

(ب) تحسين طعم الطعام.

(ج) زيادة الدهون في الجسم.

(د) تقليل البروتينات.

29. ماذا يجب تجنبه لتقليل تناول السكريات؟

(أ) تناول الحلويات بكثرة.

(ب) تناول الأطعمة الغنية بالبروتين.

(ج) تناول المكسرات.

(د) تناول الخضروات والفواكه.

30. أي من الآتي يعد جزءاً من التغذية الصحية؟

(أ) ممارسة التمارين الرياضية. (ب) تجنب شرب الماء.

(ج) تناول السكريات بكثرة. (د) عدم النوم.

املاً الفراغ فيما يلي

السؤال الثاني

كيف يؤثر نقص الماء في الجسم على وظائفه؟

السؤال الثالث

فسر لماذا يجب تناول غذاء متوازن؟

السؤال الرابع





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



اختر الإجابة الصحيحة من الخيارات الآتية:

السؤال الأول

1. ما هي أهمية الكربوهيدرات؟

(أ) تمد الجسم بالبروتينات اللازمة للنمو.

(ب) تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة.

(ج) تساعد في بناء العظام والأسنان.

(د) توفر الفيتامينات الضرورية للجسم.

2. أي من الأطعمة التالية تحتوي على كربوهيدرات؟

(أ) الزبدة (ب) السمك

(ج) المعكرونة (د) المكسرات

3. ما هي المصادر الحيوانية الغنية بالدهون؟

(أ) المكسرات (ب) الزبدة والسمك

(ج) الأرز والخبز (د) البطاطا والتمر

4. ما هي وظيفة البروتينات في الجسم؟

(أ) توفير الطاقة (ب) بناء وتجديد الخلايا والأنسجة

(ج) تنظيم درجة حرارة الجسم (د) تأمين المعادن والفيتامينات

5. أي من الفيتامينات يساعد في الوقاية من مرض الكساح؟

(أ) فيتامين C (ب) فيتامين D

(ج) فيتامين A (د) فيتامين B12

6. ما هو دور الماء في الجسم؟

(أ) تحويل الطعام إلى طاقة (ب) تنظيم درجة الحرارة وترطيب الجسم

(ج) بناء الخلايا (د) تزويد الجسم بالفيتامينات الضرورية





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



7. ما هي أهمية فيتامين C للجسم؟

- (أ) يساعد في امتصاص الكالسيوم.
(ب) يساعد في الوقاية من الأمراض المعدية.
(ج) يبني العظام والأسنان.
(د) يحسن الرؤية.

8. من المصادر النباتية للبروتينات؟

- (أ) المكسرات والبقوليات (ب) الفواكه
(ج) البيض والحليب (د) الكيوي والبندورة

9. ما هي وظيفة الدهون في الجسم؟

- (أ) الوقاية من الامراض
(ب) تزويد الجسم بالطاقة.
(ج) توفير العناصر اللازمة للقيام بالوظائف الحيوية.
(د) تحفيز جهاز المناعة.

10. ما هي نتيجة الإفراط في تناول الدهون؟

- (أ) تقوية جهاز المناعة.
(ب) الإصابة بالسمنة وأمراض القلب.

(ج) زيادة نمو العضلات.

(د) تحسين عملية الهضم.

11. ما هي وظيفة الفيتامينات في الجسم؟

- (أ) بناء الخلايا.
(ب) توفير الطاقة.

(ج) الوقاية من الأمراض والقيام بوظائف معينة.

(د) تزويد الجسم بالدهون.

12. من أين يحصل الجسم على الكالسيوم؟

(أ) من اللحوم الحمراء.

(ب) من الأطعمة الغنية بالدهون.





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



(ج) من اللبن ومنتجاته وبعض أنواع الخضروات.

(د) من الفواكه الحمضية.

13. أي من العناصر التالية يدخل في تكوين العظام؟

(أ) البروتينات.

(ب) الأملاح المعدنية مثل الكالسيوم.

(ج) الكربوهيدرات.

(د) الدهون.

14. أي من الفيتامينات التالية يساعد في الوقاية من الرشح والإنفلونزا؟

(أ) فيتامين C.

(ب) فيتامين D.

(ج) فيتامين A.

(د) فيتامين B12.

15. ما هي أهمية الأملاح المعدنية في الجسم؟

(أ) تساعد في بناء الخلايا

(ب) تساعد في تكوين العظام والدم

(ج) تمد الجسم بالطاقة

(د) تحافظ على توازن السوائل في الجسم

16. ما هو المصدر الرئيسي للحديد في الغذاء؟

(أ) الخضروات الورقية مثل السبانخ

(ب) اللبن ومنتجاته

(ج) المكسرات

(د) الفواكه الحمضية

17. أي من الأطعمة التالية يحتوي على كميات كبيرة من الكربوهيدرات؟

(ب) الأرز

(أ) اللحوم





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



(ج) الزيوت (د) المكسرات

18. لماذا نحتاج إلى تناول غذاء متوازن؟

(أ) للمحافظة على صحة أجسامنا.

(ب) لأن الطعام المتوازن يساهم في زيادة الوزن.

(ج) لأن الغذاء المتوازن يحسن من قدرة الجسم على أداء الرياضة.

(د) لأن الغذاء المتوازن يساعد على بناء العضلات فقط.

19. ما هي النصيحة المتعلقة بالوجبات السريعة؟

(أ) تناولها بشكل يومي.

(ب) تناولها فقط في المناسبات.

(ج) تجنب تناول الوجبات السريعة.

(د) تناولها فقط في العشاء.

20. أي من العادات التالية يجب تجنبها للحفاظ على الصحة؟

(أ) شرب كميات كبيرة من الماء.

(ب) تناول السكريات والحلويات بكثرة.

(ج) ممارسة الرياضة.

(د) النوم 8 ساعات متواصلة.

21. كم كوب من الماء ينصح بشربه يوميًا؟

(أ) كوب واحد.

(ب) 3 أكواب.

(ج) 6-8 أكواب.

(د) 9-10 أكواب.

22. أي من العادات التالية يجب تجنبها للحفاظ على الصحة؟

(أ) تناول الغذاء المعد في المنزل.

(ب) تناول الوجبات السريعة.

(ج) شرب كميات كافية من الماء.

(د) ممارسة التمارين الرياضية.





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



23. ما هو الهدف من اتباع العادات الصحية؟

(أ) زيادة الوزن.

(ب) المحافظة على صحة الجسم.

(ج) تحسين الطعم في الطعام.

(د) تقليل النشاط البدني.

24. أي من التالي يجب أن يتم قبل تناول الخضار والفواكه؟

(أ) تقشيرها.

(ب) غسلها جيداً.

(ج) تجفيفها.

(د) تقطيعها بشكل غير منتظم.

25. ماذا يجب أن أفعله قبل شراء الأغذية المعلبة؟

(أ) الانتباه إلى تاريخ الانتهاء.

(ب) تجاهل المكونات الغذائية.

(ج) شراء أي منتج مهما كان.

(د) تناول الأغذية المعلبة فقط دون النظر إلى المكونات.

26. ما هي المدة الموصى بها للنوم يوميًا؟

(أ) ساعتان.

(ب) 4 ساعات.

(ج) 6 ساعات.

(د) 8 ساعات متواصلة.

27. ما هي الطريقة المثلى لشرب الماء للحفاظ على الصحة؟

(أ) شرب الماء فقط أثناء العطش.

(ب) شرب كميات كبيرة مرة واحدة.

(ج) شرب كميات كافية طوال اليوم.





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



(د) شرب الماء بعد الوجبات فقط.

28. ما هو الهدف من تناول الغذاء المعد في المنزل؟

(أ) تجنب المواد الحافظة.

(ب) تحسين طعم الطعام.

(ج) زيادة الدهون في الجسم.

(د) تقليل البروتينات.

29. ماذا يجب تجنبه لتقليل تناول السكريات؟

(أ) تناول المكسرات.

(ب) تناول الأطعمة الغنية بالبروتين.

(ج) تناول الحلويات بكثرة.

(د) تناول الخضروات والفواكه.

30. أي من الآتي يعد جزءاً من التغذية الصحية؟

(أ) ممارسة التمارين الرياضية. (ب) تجنب شرب الماء.

(ج) تناول السكريات بكثرة. (د) عدم النوم.

املاً الفراغ فيما يلي

السؤال الثاني

1- الماء يشكل نحو _____ من وزن الجسم ويساهم في تنظيم درجة حرارته. (70%)

2- نقص فيتامين _____ قد يسبب ضعف المناعة. (C)

3- الغذاء المتوازن هو (غذاء يحتوي على كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء الخمس)

4- (الفيتامينات) مواد تُلزمُ الجسمَ بكمياتٍ قليلةٍ للوقاية من الأمراض والقيام بوظائف معينة

كيف يؤثر نقص الماء في الجسم على وظائفه؟

السؤال الثالث

نقص الماء في الجسم يؤدي إلى صعوبة في نقل المواد بين أجزاء الجسم، وتغيرات في درجة حرارة الجسم، كما يعيق التخلص من الفضلات.





الفصل الدراسي
الثاني
2024/2025

الغذاء والصحة

الوحدة السادسة

الصف
الخامس

المادة
العلوم



فسر لماذا يجب تناول غذاء متوازن؟

السؤال الرابع

يجب تناول غذاء متوازن لأن الجسم يحتاج إلى كميات مناسبة من المكونات الغذائية المختلفة للحفاظ على الصحة العامة. هذا يشمل البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن التي تساعد في نمو الجسم، دعم جهاز المناعة، وتحسين وظائف الأعضاء المختلفة.

بسم الله
نلهمك لتبدع...!

