سكولار Scolaire.tn · موضوع للتدرّب من إعدادنا، ليس امتحانًا رسميًا	**سلسلة تمارين: أدوار الأغذية** السنة السادسة من التعليم الأساسي
	المادّة: **الإيقاظ العلمي** مع الإصلاح في الصفحات الأخيرة
	الاسم واللقب: ..... القسم: .....

المستوى 1

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

أقرأ كلّ جملة، ثمّ أحدّد هل هي صحيحة أم خاطئة.

1) الكالسيوم يقوّي العظام.

☐ صحيح ☐ خطأ

2) النشويات أغذية بناء أساسًا.

☐ صحيح ☐ خطأ

3) الغلال لا تحتوي على فيتامينات.

☐ صحيح ☐ خطأ

4) للأغذية ثلاثة أدوار: بناء وطاقة ووقاية.

☐ صحيح ☐ خطأ

المستوى 1

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

أختار الكلمة التي تكمل كلّ جملة (مكان النقاط ...).

1) يقوّي ... العظام والأسنان.

☐ السكّر ☐ الزيت ☐ الكالسيوم

2) الخبز والأرز أغذية ...

☐ طاقة ☐ بناء فقط ☐ وقاية

3) نقص ... يسبّب فقر الدم.

☐ الماء ☐ الحديد ☐ الملح

المستوى 2

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

أختار الإجابة الصحيحة.

1) أين نجد الحديد؟

☐ الماء ☐ السكّر ☐ العدس واللحم

2) أيّ غذاء غنيّ بفيتامين ج؟

☐ الزيت ☐ الليمون ☐ الخبز الأبيض

3) ماذا يأكل لاعب يحتاج إلى الطاقة؟

☐ سلطة فقط ☐ مقرونة وخبزًا ☐ ماء فقط

التمرين 4: أصنّف

المستوى 2

أصنّف الأغذية حسب دورها الرئيسي.

1) زيت الزيتون

☐ بناء ☐ طاقة ☐ وقاية

2) البرتقال

☐ بناء ☐ طاقة ☐ وقاية

3) العدس

☐ بناء ☐ طاقة ☐ وقاية

4) العسل

☐ بناء ☐ طاقة ☐ وقاية

5) الخبز

☐ بناء ☐ طاقة ☐ وقاية

التمرين 5: وضعية مشكل 1

المستوى 3

يوم السباق

ستشارك سارة في سباق العدو المدرسي بعد الظهر.

1) ماذا تأكل في الغداء؟

☐ لا شيء ☐ طبق مقرونة وغلّة ☐ حلويات فقط

2) أيّ دور تحتاجه أكثر؟

☐ البناء فقط ☐ الطاقة ☐ لا شيء

التمرين 6: وضعية مشكل 2

المستوى 3

الأسنان الهشّة

قال طبيب الأسنان لعلي إنّ أسنانه تحتاج إلى تقوية.

1) أيّ مكوّن ينقصه؟

☐ السكّر ☐ الدهون ☐ الكالسيوم

2) من أين يحصل عليه؟

☐ المشروبات الغازية ☐ الحلويات ☐ الحليب ومشتقّاته

الإصلاح: أدوار الأغذية

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. الكالسيوم يقوّي العظام. ← صحيحة. موجود في الحليب.
2. النشويات أغذية بناء أساسًا. ← خاطئة. أغذية طاقة.
3. الغلال لا تحتوي على فيتامينات. ← خاطئة. غنيّة بها.
4. للأغذية ثلاثة أدوار: بناء وطاقة ووقاية. ← صحيحة. حسب مكوّناتها.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

1. يقوّي **الكالسيوم** العظام والأسنان.
2. الخبز والأرز أغذية **طاقة**
3. نقص **الحديد** يسبّب فقر الدم.

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

1. أين نجد الحديد؟ ← **العدس واللحم**. يمنع فقر الدم.
2. أيّ غذاء غنيّ بفيتامين ج؟ ← **الليمون**. حمضيات.
3. ماذا يأكل لاعب يحتاج إلى الطاقة؟ ← **مقرونة وخبزًا**. نشويات.

التمرين 4: أصنّف

1. زيت الزيتون ← طاقة
2. البرتقال ← وقاية
3. العدس ← بناء
4. العسل ← طاقة
5. الخبز ← طاقة

التمرين 5: وضعية مشكل 1

1. ماذا تأكل في الغداء؟ ← **طبق مقرونة وغلّة**. طاقة ووقاية.
2. أيّ دور تحتاجه أكثر؟ ← **الطاقة**. للجري.

التمرين 6: وضعية مشكل 2

1. أيّ مكوّن ينقصه؟ ← **الكالسيوم**. للعظام والأسنان.
2. من أين يحصل عليه؟ ← **الحليب ومشتقّاته**. مصدر رئيسي.