

المستوى 1

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

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

(1) الجبن من الحليب ومشتقاته.

☐ صحيح ☐ خطأ

(2) العسل من السكريات.

☐ صحيح ☐ خطأ

(3) الحمّص من البقول.

☐ صحيح ☐ خطأ

(4) الماء غير ضروري للجسم.

☐ صحيح ☐ خطأ

المستوى 1

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

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

(1) ... ضروري للجسم رغم أنّه لا يعطي طاقة.

☐ الملح ☐ السكر ☐ الماء

(2) الخبز والمقرّونة من مجموعة ...

☐ الحليب ☐ الدهون ☐ النشويات

(3) زيت الزيتون والزبدة من ...

☐ الغلال ☐ النشويات ☐ الدهون

المستوى 2

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

أختار الإجابة الصحيحة.

(1) لماذا نصنّف الأغذية في مجموعات؟

☐ لنعرف لونها ☐ لنعرف ثمنها ☐ لنتمكّن من تنويع غذائنا

(2) أيّ غذاء من الخضر والغلال؟

☐ البرتقال ☐ الأرز ☐ الجبن

(3) التمر غني بـ:

☐ السكريات الطبيعية ☐ الدهون فقط ☐ الأكسجين

المستوى 2

التمرين 4: أصنّف

أصنّف الأغذية في مجموعاتها.

(1) التفاح

☐ النشويات ☐ الحليب ومشتقاته ☐ اللحوم والأسماك والبيض والبقول ☐ الخضار والفاكهة

(2) الكسكسي

☐ النشويات ☐ الحليب ومشتقاته ☐ اللحوم والأسماك والبيض والبقول ☐ الخضار والفاكهة

(3) الجزر

☐ النشويات ☐ الحليب ومشتقاته ☐ اللحوم والأسماك والبيض والبقول ☐ الخضار والفاكهة

(4) البيض

☐ النشويات ☐ الحليب ومشتقاته ☐ اللحوم والأسماك والبيض والبقول ☐ الخضار والفاكهة

(5) العدس

☐ النشويات ☐ الحليب ومشتقاته ☐ اللحوم والأسماك والبيض والبقول ☐ الخضار والفاكهة

المستوى 3

التمرين 5: وضعيَّة مشكل 1

يوم حارّ

لعب يوسف كرة القدم ساعة تحت الشمس.

(1) ماذا يحتاج أكثر من أيّ شيء؟

☐ الماء ☐ الحلوى ☐ الملح فقط

(2) لماذا لا يكتفي بمشروب غازي؟

☐ فيه سكر كثير ☐ لا يرطب أبدًا ☐ لأنّه أزرق

المستوى 3

التمرين 6: وضعيَّة مشكل 2

صحن الغداء

في صحن الغداء: أرز ودجاج فقط.

(1) ما المجموعة الناقصة المهمة؟

☐ الخضار والفاكهة ☐ اللحوم ☐ النشويات

(2) ماذا يضيف؟

☐ خبزًا إضافيًا ☐ سلطة وغلّة ☐ زبدة

الإصلاح: المجموعات الغذائية

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. الجبن من الحليب ومشتقاته. ← صحيحة. مشتق من الحليب.
2. العسل من السكريات. ← صحيحة. مادة سكرية.
3. الحنظل من البقول. ← صحيحة. مع اللحوم والبيض.
4. الماء غير ضروري للجسم. ← خاطئة. أكثر من نصف كتلة الجسم.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

1. الماء ضروري للجسم رغم أنه لا يعطي طاقة.
2. الخبز والمقرونة من مجموعة النشويات
3. زيت الزيتون والزبدة من الدهون

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

1. لماذا نصنف الأغذية في مجموعات؟ ← لنتمكن من تنويع غذائنا. التوازن.
2. أيّ غذاء من الخضر والغلل؟ ← البرتقال. غلة.
3. التمر غني بـ: ← السكريات الطبيعية. غلة حلوة.

التمرين 4: أصنف

1. التفاح ← الخضر والغلل
2. الكسكسي ← النشويات
3. الجزر ← الخضر والغلل
4. البيض ← اللحوم والأسماك والبيض والبقول
5. العدس ← اللحوم والأسماك والبيض والبقول

التمرين 5: وضعية مشكل 1

1. ماذا يحتاج أكثر من أيّ شيء؟ ← الماء. فقد الكثير بالعرق.
2. لماذا لا يكتفي بمشروب غازي؟ ← فيه سكر كثير. الماء أفضل.

التمرين 6: وضعية مشكل 2

1. ما المجموعة الناقصة المهمة؟ ← الخضر والغلل. لا خضر.
2. ماذا يضيف؟ ← سلطة وغلة. للتوازن.