

المستوى 1

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

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

(1) سوء التغذية قد يكون نقصاً أو إفراطاً.

☐ صحيح ☐ خطأ

(2) فقر الدم سببه الإفراط في الحديد.

☐ صحيح ☐ خطأ

(3) الإسقربوط سببه نقص فيتامين ج.

☐ صحيح ☐ خطأ

(4) السمّنة من أمراض النقص.

☐ صحيح ☐ خطأ

المستوى 1

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

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

(1) نقي أنفسنا من تضخم الغدة الدرقية بالملح ...

☐ الميؤد ☐ الأسود ☐ الكثير

(2) نقص الكالسيوم وفيتامين د يسبّب ...

☐ الزكام ☐ التسوّس ☐ الكساح

(3) نقص الحديد يسبّب ...

☐ السمّنة ☐ فقر الدم ☐ التسوّس

المستوى 2

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

أختار الإجابة الصحيحة.

(1) ما أفضل وقاية من السمّنة؟

☐ النوم طوال اليوم ☐ غذاء متوازن ورياضة ☐ المشروبات الغازية

(2) أيّ غذاء يقي من الإسقربوط؟

☐ البرتقال ☐ الخبز الأبيض ☐ الزبدة

(3) لماذا نقلل من الملح؟

☐ لتحسين البصر ☐ لتجنب ارتفاع ضغط الدم ☐ لتقوية العظام

المستوى 2

التمرين 4: أصنف

أصنف الأمراض.

(1) ارتفاع ضغط الدم

☐ مرض نقص ☐ مرض إفراط

(2) تضخم الغدة الدرقية

☐ مرض نقص ☐ مرض إفراط

(3) تسوس الأسنان

☐ مرض نقص ☐ مرض إفراط

(4) الإسقربوط

☐ مرض نقص ☐ مرض إفراط

(5) فقر الدم

☐ مرض نقص ☐ مرض إفراط

المستوى 3

التمرين 5: وضعيَّة مشكل 1

الطفل الشاحب

طفلة تتعب بسرعة، وجهها شاحب، ولا تأكل اللحم ولا البقول.

(1) ما المرض المحتمل؟

☐ التسوس ☐ السكري ☐ فقر الدم

(2) ماذا تضيف إلى غذائها؟

☐ المقلبات ☐ العدس والسبانخ واللحم ☐ السكر

المستوى 3

التمرين 6: وضعيَّة مشكل 2

علبة الملح

قرأ يوسف على علبة الملح: «ملح مُيود».

(1) ما فائدة اليود؟

☐ تقوية النظر ☐ الوقاية من تضخم الغدة الدرقية ☐ تحلية الطعام

(2) هل نكثر من الملح إذن؟

☐ نعم، كثيرًا ☐ لا، الإفراط يرفع ضغط الدم ☐ نعم، في كل شيء

الإصلاح: أمراض سوء التغذية

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. سوء التغذية قد يكون نقصًا أو إفراطًا. ← صحيحة. نوعان.
2. فقر الدم سببه الإفراط في الحديد. ← خاطئة. سببه نقص الحديد.
3. الإسقربوط سببه نقص فيتامين ج. ← صحيحة. نزيف اللثة.
4. السمّنة من أمراض النقص. ← خاطئة. من أمراض الإفراط.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

1. نقي أنفسنا من تضخم الغدة الدرقية بالملح **المُيوّد**
2. نقص الكالسيوم وفيتامين د يسبّب **الكساح**
3. نقص الحديد يسبّب **فقر الدم**

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

1. ما أفضل وقاية من السمّنة؟ ← **غذاء متوازن ورياضة**. توازن.
2. أيّ غذاء يقي من الإسقربوط؟ ← **البرتقال**. فيتامين ج.
3. لماذا نقلّل من الملح؟ ← **لتجنّب ارتفاع ضغط الدم**. إفراط.

التمرين 4: أصنّف

1. ارتفاع ضغط الدم ← مرض إفراط
2. تضخم الغدة الدرقية ← مرض نقص
3. تسوّس الأسنان ← مرض إفراط
4. الإسقربوط ← مرض نقص
5. فقر الدم ← مرض نقص

التمرين 5: وضعيّة مشكل 1

1. ما المرض المحتمل؟ ← **فقر الدم**. نقص الحديد.
2. ماذا تضيف إلى غذائها؟ ← **العدس والسبانخ واللحم**. مصادر الحديد.

التمرين 6: وضعيّة مشكل 2

1. ما فائدة اليود؟ ← **الوقاية من تضخم الغدة الدرقية**. نقص اليود مرض.
2. هل نكثر من الملح إذن؟ ← **لا، الإفراط يرفع ضغط الدم**. باعتدال.