

المستوى 1

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

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

(1) الوجبة المتوازنة تضمّ أغذية من كلّ المجموعات.

☐ صحيح ☐ خطأ

(2) الأكل أمام الشاشة عادة جيّدة.

☐ صحيح ☐ خطأ

(3) مقرونة وخبز وحلوى وجبة متوازنة.

☐ صحيح ☐ خطأ

(4) كلّ الناس لهم نفس الحاجات الغذائية.

☐ صحيح ☐ خطأ

المستوى 1

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

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

(1) يمثل الفطور نحو ... حاجات اليوم.

☐ ربع ☐ عُشر ☐ نصف

(2) الرياضي يحتاج إلى ... أكثر.

☐ ملح ☐ طاقة ☐ سكر مضاف

(3) الوجبة الخفيفة بعد الظهر هي ...

☐ اللّحمة ☐ العشاء ☐ الغداء

المستوى 2

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

أختار الإجابة الصحيحة.

(1) ما الذي ينقص غداء: مقرونة وخبز وحلوى؟

☐ نشويات ☐ سكر ☐ بروتينات وخضر

(2) ما الذي يحدّد حاجات الشخص؟

□ الاسم □ لون الشعر □ العمر والنشاط

(3) لماذا نتجنب النقرشة؟

□ تقوي العظام □ تخلّ بتوازن الوجبات □ تحسّن الهضم

التمرين 4: أصنّف

أصنّف الوجبات.

(1) بطاطا مقلية ومشروب غازي

□ وجبة متوازنة □ وجبة غير متوازنة

(2) حلويات وعصير

□ وجبة متوازنة □ وجبة غير متوازنة

(3) كسكسي بالخضر واللحم وغلّة

□ وجبة متوازنة □ وجبة غير متوازنة

(4) مقرونة وخبز وحلوى

□ وجبة متوازنة □ وجبة غير متوازنة

(5) سمك، أرز، سلطة، ياغورت، برتقالة

□ وجبة متوازنة □ وجبة غير متوازنة

التمرين 5: وضعيّة مشكل 1

تلميذ بلا فطور

يخرج سليم إلى المدرسة دون فطور، ويشترى حلوى في الاستراحة.

(1) ما نتيجة ذلك؟

□ تعب ونقص تركيز □ تركيز أفضل □ لا تأثير

(2) ما البديل؟

□ مشروب غازي □ فطور متوازن في البيت □ حلوى أكبر

التمرين 6: وضعيّة مشكل 2

البطل والجالس

أحمد يتدرب في السباحة كلّ يوم، وأخوه يقضي وقته أمام الألعاب الإلكترونية.

(1) من يحتاج طاقة أكثر؟

□ أحمد □ نفس الحاجة □ الأخ

(2) ما النصيحة للأخ؟

المستوى 2

المستوى 3

المستوى 3

☐ نقرشة أمام الشاشة ☐ نشاط بدني وأكل أمام الطاولة ☐ عدم الأكل

الإصلاح: الوجبة المتوازنة

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. الوجبة المتوازنة تضمّ أغذية من كلّ المجموعات. ← صحيحة. بكمّيات مناسبة.
2. الأكل أمام الشاشة عادة جيّدة. ← خاطئة. نأكل أكثر دون انتباه.
3. مقرونة وخبز وحلوى وجبة متوازنة. ← خاطئة. كلّها أغذية طاقة.
4. كلّ الناس لهم نفس الحاجات الغذائية. ← خاطئة. تختلف حسب العمر والنشاط.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

1. يمثلّ الفطور نحو ربع حاجات اليوم.
2. الرياضي يحتاج إلى طاقة أكثر.
3. الوجبة الخفيفة بعد الظهر هي اللمجة

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

1. ما الذي ينقص غداء: مقرونة وخبز وحلوى؟ ← بروتينات وخضر. كلّه طاقة.
2. ما الذي يحدّد حاجات الشخص؟ ← العمر والنشاط. عوامل مختلفة.
3. لماذا نتجنّب النقرشة؟ ← تخلّ بتوازن الوجبات. أكل غير منتظم.

التمرين 4: أصنّف

1. بطاطا مقلية ومشروب غازي ← وجبة غير متوازنة
2. حلويات وعصير ← وجبة غير متوازنة
3. كسكسي بالخضر واللحم وغلّة ← وجبة متوازنة
4. مقرونة وخبز وحلوى ← وجبة غير متوازنة
5. سمك، أرز، سلطة، ياغورت، برتقالة ← وجبة متوازنة

التمرين 5: وضعيّة مشكل 1

1. ما نتيجة ذلك؟ ← تعب ونقص تركيز. نقص الطاقة المتوازنة.
2. ما البديل؟ ← فطور متوازن في البيت. طاقة منتظمة.

التمرين 6: وضعيّة مشكل 2

1. من يحتاج طاقة أكثر؟ ← أحمد. نشاط أكبر.
2. ما النصيحة للأخ؟ ← نشاط بدني وأكل أمام الطاولة. توازن.