ورقة عمل

الغذاء والتغذية

العلوم — الصف الرابع الابتدائي — التغذية والصحة

الاسم: الفصل: التاريخ:

1. أي مما يلي يعد مصدرًا للكربوهيدرات؟

أ) اللحم ب) الأرز

ج) اللبن د) الزيت

2. الماء ليس ضروريًا لجسم الإنسان.

( ) صح ( ) خطأ

3. تساعد _____ على بناء العضلات ونمو الجسم.

4. كم عدد المجموعات الغذائية الرئيسة؟

أ) ثلاث ب) أربع

ج) خمس د) ست

5. الفواكه والخضروات مصدر مهم للفيتامينات والمعادن.

( ) صح ( ) خطأ

6. اذكر مثالين على أطعمة من مجموعة اللحوم والبروتينات.

7. تمد _____ الجسم بالطاقة اللازمة للعب والحركة.

8. أي وجبة تعد متوازنة؟

أ) أرز فقط ب) حلويات فقط

ج) أرز ودجاج وسلطة ولبن د) مشروبات غازية فقط

9. ما أثر سوء التغذية على جسم الطفل؟

10. صمم وجبة فطور صحية متوازنة تحتوي على ثلاث مجموعات غذائية على الأقل.