ورقة عمل

الغذاء الصحي

العلوم — الصف الثاني تعليم مستمر — الجهاز الهضمي

الاسم: الفصل: التاريخ:

1. أي مما يلي يعد غذاء صحيًا؟

أ) الشوكولاتة ب) التمر

ج) رقائق البطاطس د) المشروبات الغازية

2. الماء ليس له أهمية في عمل الجهاز الهضمي

( ) صح ( ) خطأ

3. يحتاج الجسم إلى الطعام ليحصل على _____ والعناصر اللازمة للنمو

4. من مجموعة الألبان:

أ) الحليب ب) الأرز

ج) التفاح د) اللحم

5. اذكر مثالين لغذاء صحي من بيئتك

6. الهرم الغذائي يوضح الكمية التي يحتاجها الجسم من كل مجموعة غذائية

( ) صح ( ) خطأ

7. الإكثار من الحلويات والمقليات يسبب _____ وزن الجسم

8. أي هذه المجموعات تقع في قاعدة الهرم الغذائي؟

أ) السكريات ب) الدهون

ج) الحبوب د) الحلويات

9. ماذا يحدث للجسم إذا أكل الإنسان الحلويات فقط طوال اليوم؟

10. أفضل مشروب لصحة الجهاز الهضمي هو:

أ) المشروبات الغازية ب) العصائر المحلاة كثيرًا

ج) الماء د) المشروبات الطاقة