

تم تحميل وعرض المادة من منصة

# حقيبتك

[www.haqibati.net](http://www.haqibati.net)



## منصة حقيبتك التعليمية

منصة حقيبتك هو موقع تعليمي يعمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة وتوفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافة الصفوف الدراسية كما يحتوي الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

**السؤال الأول :**

**أ- اذكر المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية**

- الوجبات السريعة , التغذية , المضافات الغذائية , السعرات الحرارية .
- 1- (.....) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وتجديد خلاياه .
- 2- (.....) هي أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون .
- 3- (.....) وحدة قياس كمية الطاقة في الأغذية .
- ب- ضعي كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :
- 1- الوجبات السريعة أغذية تحضر وتقدم في وقت قصير ( )
- 2- تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة ( )
- 3- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا إختيارها وإعدادها ( )
- 4- عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية ( )
- 5- يجب مراعاة الحصص الغذائية للنخلة الغذائية عند إعداد الوجبات ( )
- 6- الغذاء الكامل المتوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم ( )
- 7- الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لإرتفاع ثمنها ( )
- 8- من أضرار الوجبات السريعة أنها سبب في السمنة ( )
- 9- من أسباب إقبال الناس على الوجبات السريعة ارتفاع القيمة الغذائية والصحية لها ( )

**السؤال الثاني:**

**أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:**

١	يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على		
أ	تناولها بكميات متوسطة لأنها مهمة	ب	تناولها بكميات قليلة لتجنب أثارها السلبية
ج	تناولها بكميات كبيرة		
٢	لتقليل أضرار الوجبات السريعة		
أ	ممارسة بعض التمارين الرياضية	ب	تناول المشروبات الغازية مع الوجبات
ج	جميع ما سبق صحيح		
٣	من أمثلة الوجبات السريعة		
أ	الماء	ب	الخضروات والفواكه
ج	البروستد والبرجر		
٤	رونق ونضارة البشرة تدل على		
أ	التغذية غير المتوازنة	ب	التغذية المتوازنة
ج	جميع ما سبق صحيح		
٥	من العناصر الغذائية المفيدة		
أ	بروتينات وخضروات وفواكه	ب	خبز وحبوب
ج	جميع ما سبق صحيح		

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. فاطمة حويس

# نموذج الاجابة

الأسم /..... الصف / ثاني متو

## السؤال الأول :

أ- اذكر المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية

- الوجبات السريعة , التغذية , المضافات الغذائية , السعرات الحرارية .
- 1- (.....**التغذية**.....) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وتجديد خلاياه .
- 2- (**الوجبات السريعة**) هي أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون .
- 3- (**السعرات الحرارية**) وحدة قياس كمية الطاقة في الأغذية .
- ب- ضعي كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :
- 1- الوجبات السريعة أغذية تحضر وتقدم في وقت قصير ( ✓ )
- 2- تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة ( ✓ )
- 3- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا إختيارها وإعدادها ( ✓ )
- 4- عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية ( ✓ )
- 5- يجب مراعاة الحصص الغذائية للنخلة الغذائية عند إعداد الوجبات ( ✓ )
- 6- الغذاء الكامل المتوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم ( ✓ )
- 7- الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لإرتفاع ثمنها ( ✓ )
- 8- من أضرار الوجبات السريعة أنها سبب في السمنة ( ✓ )
- 9- من أسباب إقبال الناس على الوجبات السريعة ارتفاع القيمة الغذائية والصحية لها ( ✗ )

## السؤال الثاني:

أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على	أ	تناولها بكميات متوسطة لأنها مهمة	ب	تناولها بكميات قليلة لتجنب أثارها السلبية	ج	تناولها بكميات كبيرة
٢	لتقليل أضرار الوجبات السريعة	أ	ممارسة بعض التمارين الرياضية	ب	تناول المشروبات الغازية مع الوجبات	ج	جميع ما سبق صحيح
٣	من أمثلة الوجبات السريعة	أ	الماء	ب	الخضروات والفواكه	ج	البروستد والبرجر
٤	رونق ونضارة البشرة تدل على	أ	التغذية غير المتوازنة	ب	<b>التغذية المتوازنة</b>	ج	جميع ما سبق صحيح
٥	من العناصر الغذائية المفيدة	أ	بروتينات وخضروات وفواكه	ب	خبز وحبوب	ج	جميع ما سبق صحيح

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. فاطمة حويس

حقيبتين

www.haqibati.net



المملكة العربية السعودية اختبار فكري مهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف ٢

الاسم: الفصل:

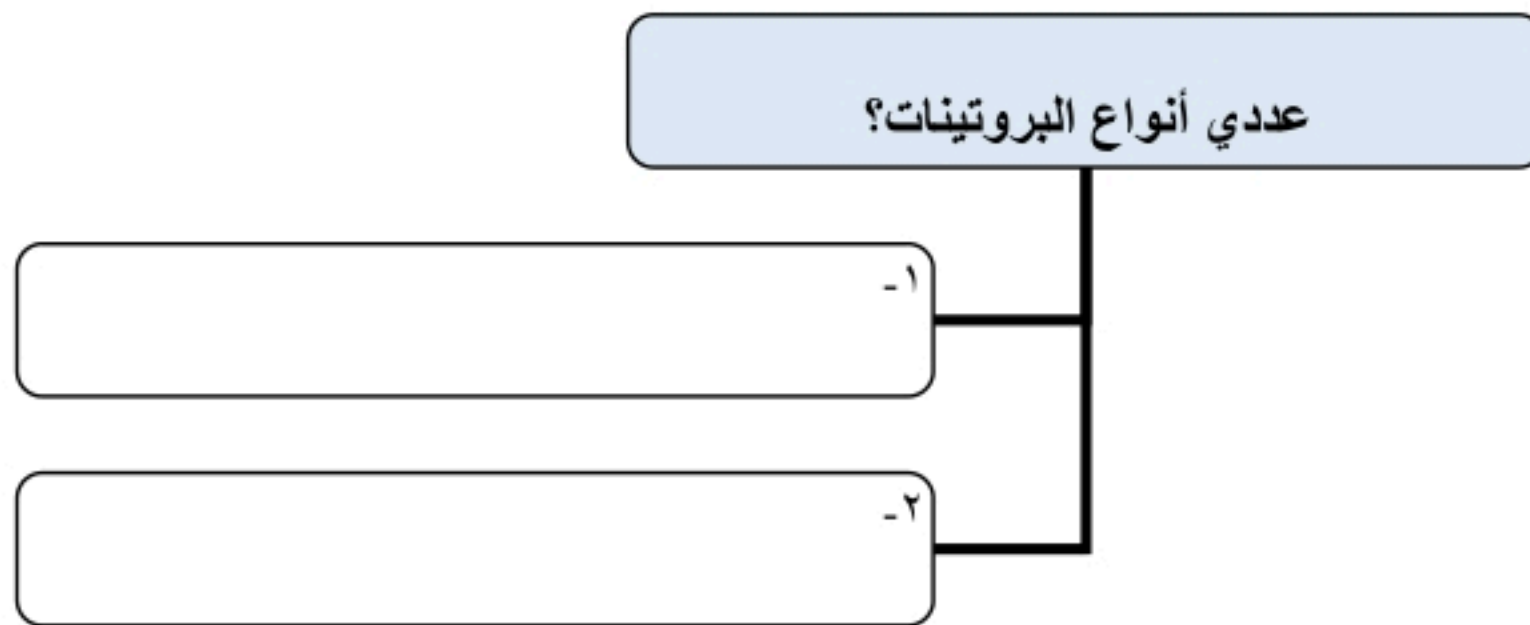
١- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) امام العبارة الخاطئة

١- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه	
٢- يعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية المنخفضة القيمة الغذائية	
٣- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم	
٤- من فوائد البروتينات انها مصدر للطاقة عند الحاجة	
٥- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع	
٦- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة	
٧- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي	
٨- ان عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والعمر	
٩- تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية	
١٠- الأطعمة البروتينية تتكون من وحدات بنائية تسمى احماض امينية	
١١- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم	
١٢- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير	
١٣- تناسب الطول مع الوزن وشكل البنية والعمر يدل على تغذية متوازنة	

٢- اختار/ي الإجابة الصحيحة:

١- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو ( A ) - ( E ) - ( C )	
٢- من اضرار الوجبات السريعة الصحية (تحتوي على دهون عالية - تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام - جميع ما سبق)	
٣- تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية ( مضادات الاكسدة - مواد مغذية - مواد حافظة )	
٤- لتفادي اضرار الوجبات السريعة (ممارسة الرياضة - تقليل عدد مرات تناولها- جميع ما سبق)	
٥- الرمز E ( ٣٩٩-٣٠٠ ) يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)	

٣- أكمل/ي المخطط التالي:



# نموذج الاجابة

المملكة العربية السعودية اختبار فكري مهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف2

الاسم: الفصل:

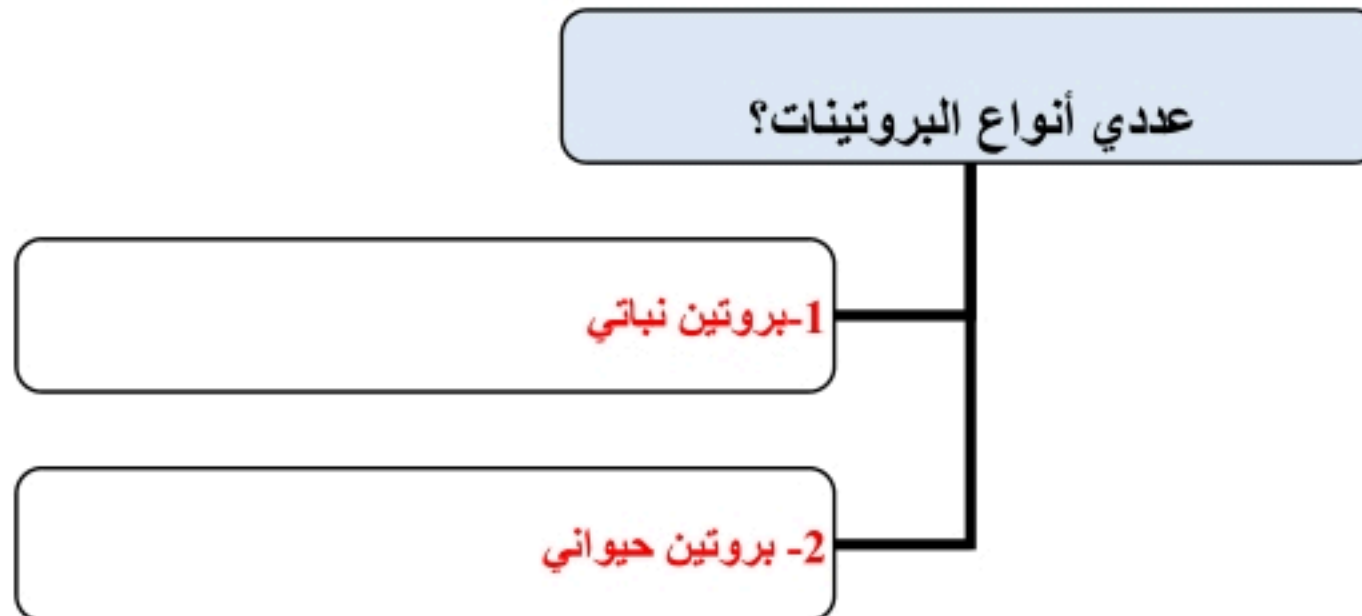
1- ضع/ي علامة ( ✓ ) امام العبارة الصحيحة وعلامة ( x ) أمام العبارة الخاطئة

✓	1- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه
x	2- يعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية المنخفضة القيمة الغذائية
✓	3- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم
✓	4- من فوائد البروتينات انها مصدر للطاقة عند الحاجة
✓	5- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع
x	6- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة
x	7- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي
✓	8- ان عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والعمر
✓	9- تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية
✓	10-الأطعمة البروتينية تتكون من وحدات بنائية تسمى احماض امينية
x	11- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم
✓	12- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير
✓	13- تناسب الطول مع الوزن وشكل البنية والعمر يدل على تغذية متوازنة

2- اختار/ي الإجابة الصحيحة:

1- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو ( A ) - ( E ) - ( C )
2- من اضرار الوجبات السريعة الصحية (تحتوي على دهون عالية - تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام - جميع ما سبق)
3- تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية ( مضادات الاكسدة - مواد مغذية - مواد حافظة )
4- لتفادي اضرار الوجبات السريعة (ممارسة الرياضة - تقليل عدد مرات تناولها - جميع ما سبق)
5- الرمز E (399-300) يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)

3- أكمل/ي المخطط التالي:



المادة : مهارات حياتية وأسرية  
الصف : ثاني متوسط  
الزمن : ٤٥ دقيقة  
مدرسة ظهرة بني ماجور للبنات



المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
ادارة التعليم بمحافظة صبيا  
مكتب التعليم ببيش

أسئلة اختبار الفصل الدراسي ( الثاني ) الفترة ( الأولى ) للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

اسم الطالبة :

السؤال الاول: اكمل ما يلي

- ١- مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وناشطة وتجديد خلاياه
- ٢- على ما يدل وجود الزيوت والسكريات في قمة النخلة الغذائية.....
- ٣- علل: تقع مجموعة الحبوب والخبز في قاعدة سعف النخلة الغذائية.....
- ٤- من اضرار الوجبات السريعة.....
- ٥- الهدف من اضافة المضافات الغذائية.....و.....
- ٦- من أنواع المضافات الغذائية.....و.....و.....
- ٧- مضافات غذائية تعطي نكهه ورائحة مثل ..... و.....
- ٨- علل: اضافة مواد حافظة الى الخبز.....

ب: صل العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب)

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تضاف للأطعمة	
السكر - الخل - الملح	
تحتوي على نسبة عالية من الدهون	
تعزيز القيمة الغذائية مثل فيتامين (D) الذي يضاف لحليب الاطفال	
منع ظهور علامات الترنخ الذي ينتج عن تفاعل الدهون مع الهواء	
القرفة - الفانيلا	

١	الوجبات السريعة
٢	المضافات الغذائية
٣	من المواد الحافظة
٤	مضادات الاكسدة
٥	مواد حافظة تعطي لون ورائحة
٦	مواد مغذية

السؤال الثاني: ضعي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة:

- ١- الوجبات السريعة اغذية تحضر وتقدم في وقت قصير
- ٢- من اضرار المضافات الغذائية كثرة الحركة والنشاط لدى الاطفال
- ٣- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا جدنا اختيارها وإعدادها
- ٤- تقلل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الاطعمة
- ٥- عدد الحصص تختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية
- ٦- الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لارتفاع ثمنها

ب: اختاري الاجابة الصحيحة

- ١- من العناصر الغذائية المفيدة (بروتينات و خضروات وفاكهه - خبز وحبوب \_ جميع ماسبق)
- ٢- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية علي (تناولها بكميات متوسطة لأنها مهمه \_ تناولها بكميات قليلة لتجنب اثارها السلبية \_ تناولها بكميات كبيرة )

انتهت الأسئلة، تمنياتي لكن بالتوفيق..