



السؤال الأول:

عرف ما يلي :

(1) الغذاء المتوازن:

.....

(2) الفيتامينات :

.....

(3) طبقي :

.....

السؤال الثاني:

علل ما يلي :

* اختلاف حاجة جسمي إلى المواد الغذائية باختلاف فصول السنة .

.....

.....

السؤال الثالث:

اكتب اسم مجموعة الغذاء في الفراغ المناسب ::

(1) الوقاية من الأمراض :

(2) بناء العضلات :

(3) توفير الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية



السؤال الرابع:

ما تأثير كل مما يلي على صحة الجسم:

(1) نقص فيتامين (D) _____

(2) تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات _____

السؤال الخامس:

أذكر 3 عادات غذائية صحية يجب اتباعها للمحافظة على صحة أجسامنا :

(1) _____

(2) _____

(3) _____

السؤال السادس:

املاً الجدول الآتي بما هو مناسب :

أهميته للجسم	مصادره	الفيتامين
		فيتامين (C)
		فيتامين (D)

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح