

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

الفصل:

الاسم:

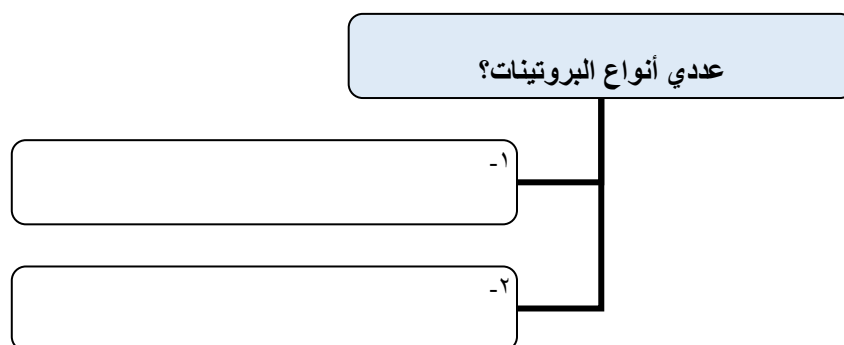
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

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 (٣٩٩-٣٠٠) E يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)

٣- أكمل/ي المخطط التالي:



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

الاسم:

الفصل:

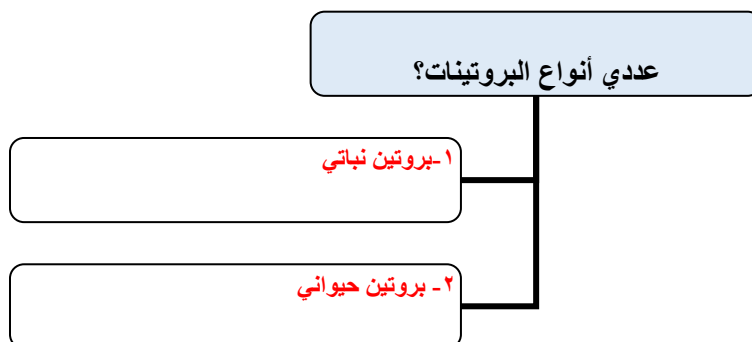
١- ضع/ي علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

✓	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 (٣٩٩-٣٠٠) E يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)

٣- أكمل/ي المخطط التالي:



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- ضع 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 ماسبق 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 ماسبق صحيح
٥	من العناصر الغذائية المفيدة				
أ	بروتينات وخضروات وفواكه	ب	خبز وحبوب	ج	جميع ماسبق صحيح

انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. فاطمة حويس

المملكة العربية السعودية وزارة التعليم ادارة التعليم بمحافظة صبيا مكتب التعليم ببيش	 وزارة التعليم Ministry of Education	المادة : مهارات حياتية وأسرية الصف : ثاني متوسط الزمن: ٤٥ دقيقة مدرسة ظهرة بني ماجور للبنات
أسئلة اختبار الفصل الدراسي (الثاني) الفترة (الأولى) للعام الدراسي ١٤٤٣ هـ		
اسم الطالبية :		

السؤال الأول: 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.....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)

١	الوجبات السريعة	مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تضاف للأطعمة
٢	المضافات الغذائية	السكر - الخل - الملح
٣	من المواد الحافظة	تحتوي على نسبة عالية من الدهون
٤	مضادات الاكسدة	تعزيز القيمة الغذائية مثل فيتامين (D) الذي يضاف لحليب الاطفال
٥	مواد حافظة تعطي لون ورائحة	منع ظهور علامات التزنخ الذي ينتج عن تفاعل الدهون مع الهواء
٦	مواد مغذية	القرقة - الفانيليا

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

- ١- الوجبات السريعة اغذية تحضر وتقدم في وقت قصير
- ٢- من أضرار المضافات الغذائية كثرة الحركة والنشاط لدى الاطفال
- ٣- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا جدنا اختيارها وإعدادها
- ٤- تقل 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..