 بسم الله الرحمن الرحيم

**اسم الطالبة : ...................................**

**اليوم :**

**التاريخ :**

**دولة فلســـــــــــــــــــــطين**

**وزارة التربية والتعليم العالي**

**مديرية تربية والتعليم /جنوب الخليل**

**مدرسة بنات بيت عوا الأساسية**

**ورقة عمل / العلوم العامة - الصف الرابع الأساسي الشعبة ( )**

**السؤال الأول :**

***ضعي دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في كل مما يلي : ( 3 علامات )***

1 – ينتمي **العسل** إلى مغذيات :

أ – البناء ب - الوقاية ج – الطاقة

----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2 – أصغر مجموعة غذاء هي :

أ – السكريات و النشويات ب – الوقاية ج – البناء د – الدهون و الزيوت  
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------   
3 – أغذية الوقاية مفيدة لأنها :

أ – تمد الجسم بالطاقة ب – تبني الجسم ج - تعوض الأنسجة التالفة د – تقينا من الأمراض

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**السؤال الثاني** : ضعي إشارة ( √ ) أمام العبارة الصحيحة و إشارة ( × ) أمام العبارة الخاطئة : ( 5علامات)

1 – ( ) الغذاء المُتوازن هو الغذاء الذي يحتوي على أغذية الطاقة **فقط** .

2 – ( ) أحصل على الطاقة الفورية من اللحوم و الأسماك .

3 – ( ) نحدد الكميات الغذائية التي نحتاج إليها بالاعتماد على الهرم الغذائي .

4 – ( ) الجبنة تنتمي إلى أغذية البناء .

5 – ( ) أنظر جيدا إلى تاريخ انتهاء الأطعمة قبل تناولها .

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**السؤال الثالث** : أكملي الفراغ بالكلمة المناسبة : ( 3 علامات )

1 – تكثُر أغذية البناء في ..........................

2 – أكبر مجموعة غذائية هي .......................................

4 –من الأمثلة على مغذيات الوقاية ...............................

**السؤال الرابع :اكتبي طرق حفظ الأطعمة التالية : ( 4 علامات )**

العنب و المشمش : ..........................................

السمك و البندورة : ..........................................

الخيار :........................................

الزيتون : ..........................................

**السؤال الخامس: اقترحي مثالا على وجبة فطور متوازنة: ( علامة )**

......................................................................................................................

**السؤال السادس : عيني المجموعات الغذائية على الهرم الغذائي : ( 4 علامات )**

****

انتهت الأسئلة

معلمتا المادة : شريفة الدراويش / رندة العكيمي