



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الاختبار الأول لمادة العلوم _ الصف الخامس

عزيزي قائد الغد... بعد الاستعانة بالله أجب عن الأسئلة التالية وعددها (7) .

➤ **السؤال الأول** : أكتب المفهوم المناسب في الفراغ :

- (.....) : مفهوم يطلق على الغذاء الذي يتكوّن من كمّيّات مناسبة من مصادر كلّ مجموعة من مجموعات الغذاء الخمس .
- (.....) : مرض يصيب الأطفال ويجعل عظامهم لينه وضعيفة ويسبّب تقوّسها .
- (.....) : موادّ تلزم الجسم بكمّيّات قليلة للوقاية من الأمراض .

➤ **السؤال الثاني** : فسّر ما يلي :

- يعتمد غذاء الأطفال في السنة الأولى على الحليب .
- تزداد حاجتنا إلى تناول الأطعمة الغنيّة بالكربوهيدرات والدهون في فصل الشتاء .

➤ **السؤال الثالث** : قارن من خلال الجدول بين المجموعات الغذائيّة الآتية :

مصادرها	أهميتها	اسم المجموعة
		الكربوهيدرات
		الفيتامينات
		الأملاح المعدنية

➤ السؤال الرابع : ما تأثير كلِّ ممَّا يلي في صحّة الإنسان :

- تناول كمّيّات كبيرة من الكربوهيدرات .
- نقص فيتامين (D) .

➤ السؤال الخامس : صنّف الموادّ الغذائيّة الآتية إلى مجموعات الغذاء التي تنتمي إليها :
(البطاطا ، الليمون ، العدس ، الخبز ، الزبدة ، المعكرونة ، الفاصولياء ، البرتقال ، الحليب)

البروتينات

الفيتامينات

الدهون

الكربوهيدرات

➤ السؤال السادس : بيّن على الرّسم الآتي أقسام الطبق الصّحي :



➤ السؤال السابع : ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في كل مما يلي :

- أحد الأغذية الآتية تعدّ من مصادر الحديد :
أ) السبانخ .
ب) البرتقال .
ج) الليمون .

- إحدى الآتية تعدّ مصدرًا جيّدًا للكالسيوم :
أ) الشاي .
ب) الحليب .
ج) المشروبات الغازية .

- الصورة التي تمثل وجبة صحيّة هي :
أ)  (أ)
ب)  (ب)
ج)  (ج)

- إحدى الأمراض الآتية سببها الإكثار من تناول الحلويات :
أ) الكساح .
ب) السكري .
ج) أمراض القلب .

- تبلغ كمية الماء التي يجب أن يتناولها الإنسان يوميًا :
أ) (4_2) أكواب .
ب) (6_4) أكواب .
ج) (8_6) أكواب .

- فيتامين يعمل على وقاية الجسم من الرشح :
أ) C .
ب) D .
ج) E .