

## أسئلة الوحدة الأولى

### الصحة والتغذية

#### السؤال الأول:

املا الفراغ بالكلمة المناسبة في ما يأتي:

- أ- أتناول وجبة ..... قبل ذهابي إلى المدرسة.
- ب- أتناول وجبة ..... بعد عودتي من المدرسة.
- ج- أتناول وجبة ..... في المساء.
- د- أتناول أغذية ..... بين الوجبات.

#### السؤال الثاني:

ارسم دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

1- الغذاء الرئيس الذي يقى جسم الإنسان من الأمراض، هو:

- أ- الزبدة.
- ب- اللحم.
- ج- الخضراوات والفواكه.

2- من الأغذية الرئيسة التي تُساعد الجسم على النمو والبناء:

- أ- البيض والحليب.
- ب- الخضراوات.
- ج- الفواكه.

3- الغذاء الرئيس الذي يمدّ الجسم بالطاقة، هو:

أ- الزيت.

ب- الخضراوات.

ج- الفواكه.

4- من الأغذية التي يتناولها الإنسان في وجبة الفطور:

أ- الأرز.

ب- البيض.

ج- الحلويات.

5- من المشروبات التي تُساعد على نموّ العظام والأسنان:

أ- المشروبات الغازية.

ب- الحليب.

ج- الشّاي.

**السؤال الثالث:**

ما أهمية تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام؟

**السؤال الرابع:**

اذكر ثلاثة أسبابٍ تمنعك من تناول الأطعمة المكشوفة.

**السؤال الخامس:**

اذكر ثلاث فوائد رئيسة للوجبات الغذائية.