

مدرسه المأمونية الابتدائية المشتركة " أ "

ورقه تقويمية لشهر سبتمبر في ماده العلوم والحياة

لصف الرابع الابتدائي للعام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠



اسم الطالبة : الصف : العلامة :

السؤال الأول : ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة :

١. مصدر الحرارة الرئيسي في جسمك يأتي من :
أ. الملابس الصوفية ب. التمارين الرياضية ج. الطعام د. المدفأة
٢. من مغذيات الطاقة الفورية :
أ. الفواكه والخضار ب. سمك ولحوم ج. خضار وفواكه د. حلويات و معكرونة
٣. أي الأطعمة التالية يعتبر أغذية بناء :
أ. دجاج وبيض ب. أرز وبطاطس ج. لحم خروف وبيض د. خضار وفواكه
٤. الخضار والفواكه من مغذيات :
أ. البناء ب. الوقاية ج. الطاقة د. الأملاح
٥. لإعداد وجبة غذائية متوازنة يجب مراعاة ما يلي :
أ. احتوائها على المجموعات الغذائية الثلاث ب. كمية الأطعمة فيها .
ج. الإكثار من اللحوم و تقليل النشويات د. أ + ب معاً
٦. أي الوجبات التالية تعتبر وجبه غذائية متوازنة :
أ. خبز ، خيار ، بندورة ب. بطاطا ، خبز ، زيت
ج. خيار، تفاح ، برتقال د. دجاج ، سلطة خضار ، أرز
٧. أي من المواد الغذائية التالية تعد الأقل قيمة غذائية :
أ. الحليب ب. البرتقال ج. المشروبات الغازية د. البيض
٨. تسمى البروتينات بمواد البناء لأنها :
أ. تحمي الجسم من الأمراض .
ب. تمد الجسم بالطاقة اللازمة للأنشطة اليومية .
ج. تساعد على نمو الجسم و تعويض ما يتلف من خلايا .
د. تعطي الجسم طاقه كبيره للقيام بمجهود كبير .
٩. انسب طريقه لحفظ الزيتون :
أ. التملح ب. التسكير ج. التجفيف د. التعقيم بالحرارة

السؤال الثاني : اكتب المصطلح العلمي الذي تدل عليه العبارات الآتية

١. (.....) شكل يرتب المجموعات الغذائية حسب حاجة الجسم إليها .
٢. (.....) أقدم طريقه لحفظ الأطعمة .
٣. (.....) الغذاء الذي يحتوي على نوع واحد على الأقل من كل مجموعة غذائية و
بكميات مناسبة للجسم .
٤. (.....) مجموعة غذائية تمد الجسم بالطاقة والإفراط في تناولها يؤدي إلى السمنة

السؤال الثالث : ضع علامة (/) أو (×) :

١. () اللحوم و البقوليات من أغذية البناء .
٢. () المواد الغذائية التي تقع في قاعدة الهرم الغذائي هي البروتينات .
٣. () البطاطا والخبز من أغذية الطاقة للجسم .
٤. () يقوم الجهاز الهضمي بهضم الطعام وامتصاص مكوناته الأساسية .

السؤال الرابع : علني :

١. توجد المواد الدهنية في قمة الهرم الغذائي .

السبب :

٢. تعد وجبة المجردة وجبة غذائية متوازنة .

السبب :

٣. ينصح الأطفال بشرب الحليب و تناول البيض .

السبب :

السؤال الخامس : ماذا يحدث :

١. إذا أكثر شخص من تناول الدهون .

يحدث :

السؤال السادس : أكمل الجدول :

أغذية وقاية	أغذية بناء	وجه المقارنة
		أمثلة عليها