**ورقة عمل / العلوم و الحياة**

الاسم/ ………………………………………

الصف الرابع الأساسي/ ………

اذكر بعض الأطعمة التي تفيد جسم الإنسان:



 ………………………………………………………

………………………………………………………

أضع إشارة ( 🗸 ) أمام العبارة الصحيحة وإشارة ( 🞪 ) أمام العبارة الخاطئة:

|  |  |
| --- | --- |
| 1- ينتمي الخبز إلى مجموعة الوقاية.  | ( ) |
| 2- أغذية الطاقة تعطينا القوة للقيام بمجهود عضلي كبير. | ( ) |
| 3- اللحوم تحتوي على البروتينات التي تنتمي إلى أغذية البناء. | ( ) |
| 4- يساعدنا الهرم الغذائي في تحديد كميات الطعام التي نحتاجها باعتدال. | ( ) |
| 5- تعدّ المجدرة وجبة غذائية متوازنة. | ( ) |

أكتب أهمية كل مجموعة من المجموعات الغذائية الآتية:

|  |  |
| --- | --- |
| الدهون و الزيوت  ....................................... | البناء...................... |

أضَعُ كُلاً مِمَّا يَأْتِي فِي جُمْلَةٍ مِنْ عِندْي:

التعليب

التخليل

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

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

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

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

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

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

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

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

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



##### - احدد نوع كل مجموعة من المجموعات الغذائية لهذه الأطعمة:



# **اسم المجموعة/**



# **اسم المجموعة/**


###

# **اسم المجموعة/**

**عرفي :**

الهرم الغذائي : ............................................................................

الغذاء المتوازن : ............................................................

**انتهت الأسئلة**