**المملكة العربية السعودية اختبار فتري مهارات الحياتية الصف: الثاني المتوسط ف2**

**الاسم: الفصل:**

**1- ضع/ي علامة ( 🗸 ) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة**

|  |  |
| --- | --- |
| **1- التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه** |  |
| **2- يعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية المنخفضة القيمة الغذائية** |  |
| **3- من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم** |  |
| **4- من فوائد البروتينات انها مصدر للطاقة عند الحاجة** |  |
| **5- من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع** |  |
| **6- الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة** |  |
| **7- تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي** |  |
| **8- ان عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والعمر** |  |
| **9- تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية** |  |
| **10-الأطعمة البروتينية تتكون من وحدات بنائية تسمى احماض امينية** |  |
| **11- يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم** |  |
| **12- الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير** |  |
| **13- تناسب الطول مع الوزن وشكل البنية والعمر يدل على تغذية متوازنة** |  |

**2- اختار/ي الإجابة الصحيحة:**

|  |
| --- |
| **1- المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو ( ( A ) - ( E ) - (C ) )** |
| **2- من اضرار الوجبات السريعة الصحية (تحتوي على دهون عالية – تقل تدريب الأبناء على آداب الطعام – جميع ما سبق)** |
| **3- تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية ( مضادات الاكسدة – مواد مغذية - مواد حافظة )** |
| **4-لتفادي اضرار الوجبات السريعة (ممارسة الرياضة – تقليل عدد مرات تناولها– جميع ما سبق)** |
| **5- الرمز (300-399) Eيدل على (مضادات الاكسدة – مواد حافظة – مواد ملونة)** |

**3- أكمل/ي المخطط التالي:**

**عددي أنواع البروتينات؟**

1-

2-

**الأسم /...................................................... الصف/ ثاني متوسط الشعبة /..................................................................**

**\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_**

**السؤال الأول :**

1. **اذكري المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية**

**الوجبات السريعة , التغذية , المضافات الغذائية , السعرات الحرارية .**

**1- (..............................) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وتجديد خلاياه .**

**2- (..............................) هي أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون .**

**3- (..............................) وحدة قياس كمية الطاقة في الأغذية .**

1. **ضعي كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة :**
2. **الوجبات السريعة أغذية تحضر وتقدم في وقت قصير ( )**
3. **تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة ( )**
4. **الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا إختيارها وإعدادها ( )**
5. **عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية ( )**
6. **يجب مراعاة الحصص الغذائية للنخلة الغذائية عند إعداد الوجبات ( )**
7. **الغذاء الكامل المتوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم ( )**
8. **الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لإرتفاع ثمنها ( )**
9. **من أضرار الوجبات السريعة أنها سبب في السمنة ( )**
10. **من أسباب إقبال الناس على الوجبات السريعة ارتفاع القيمة الغذائية والصحية لها ( )**

**\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_**

**السؤال الثاني:**

**أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ١ | يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على | | | | | |
| أ | | تناولها بكميات متوسطة لأنها مهمة | ب | تناولها بكميات قليلة لتجنب آثارها السلبية | ج | تناولها بكميات كبيرة |
| ٢ | لتقليل أضرار الوجبات السريعة | | | | | |
| أ | | ممارسة بعض التمارين الرياضية | ب | تناول المشروبات الغازية مع الوجبات | ج | جميع ماسبق صحيح |
| ٣ | من أمثلة الوجبات السريعة | | | | | |
| أ | | الماء | ب | الخضروات والفواكه | ج | البروستد والبرجر |
| ٤ | رونق ونضارة البشرة تدل على | | | | | |
| أ | | التغذية غير المتوازنة | ب | التغذية المتوازنة | ج | جميع ماسبق صحيح |
| ٥ | من العناصر الغذائية المفيدة | | | | | |
| أ | | بروتينات وخضروات وفواكه | ب | خبز وحبوب | ج | جميع ماسبق صحيح |

**انتهت الأسئلة .. تمنياتي لكن بالتوفيق**

**أ. فاطمة حويس**