

تم تحميل الملف  
من موقع طول



الطول  
اون لاين

hulul.online

طول الكتب - اختبارات الكترونية . مراجعات وتدريبات  
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



# التطبيقات



## ١: صوبي العبارات غير الصحيحة فيما يأتي:

يحتاج الطفل إلى البروتين لبناء أنسجتهم ونموهم	- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.
الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم	- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.
يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول	- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.
لا يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر	- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.
يتكون البروتين من الأحماض الأمينية المرتبطة مع بعضها البعض	- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

## ٢: قيمي ما يأتي معللة ذلك:

- ١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية  
 جيد لاحتوائه على بروتين ذو قيمة حيوية عالية كما في البروتينات الحيوانية
- ٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر  
 جيد لأنه أكثر فائدة للجسم
- ٣- تنوع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال  
 جيد لتشجيعهم على تناولها
- ٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر  
 جيد لزيادة رطوبتها وقيمتها الغذائية

### ضعي علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

٣

الشطائر الصغيرة  
تقدم مع الشاي في  
المناسبات.

رأي

حقيقة

تضاف الخضراوات  
إلى شطائر اللحم؛ لزيادة  
القيمة الغذائية.

رأي

حقيقة

البروتين النباتي

منخفض القيمة الغذائية.

رأي

حقيقة

تُضاف مواد التغطية  
للأطعمة قبل تحميرها، مثل  
فتات الخبز؛ لتحافظ على تماسكها.

رأي

حقيقة

يقبل الناس على  
الشطائر الحلوة أكثر من  
المالحة.

رأي

حقيقة

### اقتري عدداً من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

٤

ب- أختك في المنزل تصر على تناول الشطائر بحشوة  
الجبن فقط.

تنويع طرق إعداد الشطائر فيمكن  
إضافة الدجاج والخضروات الورقية  
لزيادة القيمة الغذائية

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.

يمكنه تناول البروتين النباتي:  
مثل الخضروات والبقول  
والمكسرات غير المملحة

أمامك مجموعة صور من أغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.  
أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترقيم المعطى، ثم اجمع الأحرف  
المظللة لتحصلي على نوع من البقول:



٥



١١



٢



١

ر م ا ن



٤

ب ص ل



٩

ع ن ب



١٠

د ج ا ج ة



٨

ع س ل



٣



٦



١٢



٧

الكلمة: .....

العدس

ب- ما الآية واسم السورة التي وردت فيها هذه الكلمة؟

(فَادُعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجُ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ  
مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِيهَا وَبَصَلِهَا)

سورة البقرة - الآية ٦١