


مهارات حياتية و أسرية	المادة	<p>بنك الأسئلة للفصل الدراسي الثاني</p> <p>للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ</p>  	المملكة العربية السعودية
الأولى	الوحدة		وزارة التعليم
المتوسطة	المرحلة		الإدارة العامة للتعليم
الثاني متوسط	الصف		بمحافظة جدة
سميرة بن عفيف	المعلمة		مدرسة البيان النموذجية
الوحدة الأولى (توعية صحية) من ص ٨٩ إلى ص ١٠٧			

س ١/ في الفقرات من (١) الى (٧) ضعي دائرة حول الإجابة الصحيحة :

أنواع المضافات الغذائية هي :				١
( أ ) مواد حافظة.	( ب ) الموز .	( ج ) بقادونس	( د ) تفاح .	
المواد المنكهة هي :				٢
( أ ) شاي أخضر.	( ب ) السكر .	( ج ) ماء الورد.	( د ) الخميرة .	
من أسباب انتشار سوء التغذية هي :				٣
( أ ) طعمها اللذيذ .	( ب ) قلة الوعي الغذائي .	( ج ) كسر الروتين .	( د ) محاكاة الصديقات.	
رمز المادة الحافظة :				٤
( أ ) رمزها E من (١٠٠ - ١٩٩)	( ب ) رمزها E من (٣٠٠ - ٣٩٩)	( ج ) رمزها E من (٤٠٠ - ٤٩٩)	( د ) رمزها E من (٢٠٠ - ٢٩٩)	
رمز مضادات الأكسدة :				٥
( أ ) رمزها E من (٣٠٠ - ٣٩٩)	( ب ) رمزها E من (١٠٠ - ١٩٩)	( ج ) رمزها E من (٤٠٠ - ٤٩٩)	( د ) رمزها E من (٢٠٠ - ٢٩٩)	
أضرار المضافات الغذائية الصحية هي :				٦
( أ ) قلة الحركة والنشاط عند الأطفال.	( ب ) ظهور الحساسية الجلدية أو الصدرية .	( ج ) فقدان الشهية	( د ) التأثير على الجهاز الهضمي والمخ.	
الأطعمة المضاف إليها مواد ملونه هي:				٧
( أ ) الخبز	( ب ) الحليب	( ج ) الحلويات	( د ) الملح	

س٢ / في الفقرات من ( ١ ) إلى ( ٨ ) زاجي بين الأدلة في العمود الأول مع مدلولاتها في العمود الثاني:

العمود الأول	العمود الثاني
١- الوجبات السريعة	( أ ) بعض التغييرات تحدث للأطعمة من حيث اللون والطعم والرائحة .
٢- الفيتامينات	( ب ) مواد تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات الترنخ .
٣- البروتينات	( ج ) تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية .
٤- الدهون	( د ) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه .
٥- الأكسدة	( هـ ) تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية .
٦- تعريف التغذية.	( و ) أغذية تحضر وتؤكل في فترة قصيرة.
٧- مواد حافظة .	( ز ) تساعد الجسم على بناء الخلايا وتعوض نقص الدم عند الإصابة بالجروح
٨- مواد مغذية	( ح ) تمد الجسم بالطاقة وما زاد يخزنه الجسم لوقت الحاجة.
	( ط ) تقوى الجسم وتساعد على القيام بأعماله وتقوي جهاز المناعة لديه .

س٣ / في الفقرات من ( ١ ) إلى ( ١٩ ) ضعي الحرف (ص) أمام العبارة الصحيحة والحرف ( خ ) أمام العبارة الخاطئة :-

- ١- الوجبات السريعة المعدة في المطاعم لها قيمة غذائية عالية . ( )
- ٢- الفيتامينات تساعد الجسم على بناء الخلايا وتعوض نقص الدم عند الإصابة بالجروح . ( )
- ٣- مضادات الأكسدة تستخدم لتأخير أو منع ظهور علامات الترنخ . ( )
- ٤- من الأضرار الصحية في الوجبات السريعة فقدان الشهية. ( )
- ٥- أن عدد الحصص الغذائية يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية. ( )
- ٦- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أحسن اختيارها وإعدادها . ( )
- ٧- الصبغات الطبيعية تستخدم بكثرة نظرا لطول مدة ثباتها و قلة تكلفتها و ألوانها الزاهية. ( )
- ٨- يحمي المستهلك نفسه من ضرر المضافات الغذائية بشراء الأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من المضافات. ( )
- ٩- المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة . ( )
- ١٠- المواد المغذية تضاف إلى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية. ( )
- ١١- السكر والملح والخل من المواد الحافظة ( )
- ١٢ - المواد الملونة تشمل الصبغات الطبيعية والصناعية ( )
- ١٣- تقل فرص تدريب الأبناء على اداب الطعام من اضرار الوجبات السريعة ( )
- ١٤- زيادة التكاليف المادية للأسرة نتيجة شراء الوجبات السريعة وتعتبر من الأضرار المادية ( )

- ١٥- للتغذية الغير متوازنة تأثير منها شحوب الوجه وعدم القدرة على الانتباه والتركيز ( )
- ١٦- التغذية مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه ( )
- ١٧- التغذية المتوازنة لها تأثير حيث يتناسب الوزن مع طول الجسم وشكل البنية والعمر ( )
- ١٨- الوجبات السريعة غنية جدا بالسرعات الحرارية العالية وتخزن في الجسم على هيئة طبقات دهنية ( )
- ١٩- تنفادى أضرار الوجبات السريعة بتقليل عدد مرات تناولها وممارسة الرياضة واطافة الخضار والعصير الطبيعي للوجبة ( )

حلى الأسئلة التالية :

س١/علي ما يلي :

أ-على ماذا يدل وجود الدهون والسكريات في قمة الهرم الغذائي .

ب- يقع الخبز والحبوب في قاعدة الهرم الغذائي .

ج- إضافة المواد المضادة للأكسدة للزيوت .

د- توحيد أسماء المواد المضافة بالرمز ( E ) والأرقام التي بعده .

هـ - إضافة المواد الحافظة عند عمل الخبز .

و- إضافة اليود إلى الملح الصخري.

س٢ / عددي أنواع المضافات الغذائية ؟

س٣ / أذكر الأضرار الصحية للمضافات الغذائية ؟

س٤ / وضح الأسباب التي أدت لزيادة الإقبال على مطاعم الوجبات السريعة ؟

س٥ / قارني بين وجبة معدة في المنزل ووجبة سريعة من أحد المطاعم من حيث القيمة الغذائية والصحية والاقتصادية ؟