

## طالبتي النجبية

### اسقطي الكلمات في مكانها المناسب؟

المقدار المناسب من كل عنصر  
من العناصر الغذائية اللازمة للفرد

وسيلة تساعد على ترجمة  
حاجة الفرد الغذائية

تقع في قاعدة  
سمك النخلة

مجموعة عمليات يحصل الجسم  
منها على المواد الغذائية اللازمة له

التغذية

النخلة الغذائية

الخبز والحبوب

الحصة الغذائية

### ضعي الكلمات في مكانها المناسب؟

مكونات  
وجبة الفطور

التغذية

الغذاء الكامل

يحتوي على المجموعة الغذائية الكاملة المذكورة في الهرم الغذائي

بيضة + كوب حليب محلى من  
العسل + حبة برتقال + قليل من  
الخبز + ربع غريف من الخبز الأسمر  
مجموعة عمليات يحصل الجسم  
بواسطة المواد الغذائية  
اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه.

أوراق عمل مادة المهارات الحياتية والأسرية  
 الفصل: ..... الأسم: .....  
 المهارات الحياتية الموضوع المضافات الغذائية  
 الصف / الثاني متوسط

طالبتي النجيبه

ضعي الكلمات في مكانها المناسب؟

المضافات الغذائية مواد  صناعية  
 او طبيعية تضاف للأطعمة لأغراض  
 معينة من انواع المضافات الغذائية :  
 مواد  مثل ملح الطعام  
 مواد  مثل  
 مكعبات المرققة بأنواعها  
 مواد  مثل فيتامين د

منكهة
معدنية
كيميائية
حافظة

اسقطي الكلمات في مكانها المناسب ؟

تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية	انواع المضافات الغذائية	الاضرار الصحيه	الاضرار الخطورة على الصحة
مواد منكهه	مضاده للاكسده	تجنب الاغذيه ذات المضافات الغذائية	مضافات غذائيه

تعد من مواد حافظه	<input type="text"/>	المواد الحافظه تعتبر؟	<input type="text"/>
مواد ملونه ؟	<input type="text"/>	تمنح المنتج طعما ورائحه	<input type="text"/>
مواد كيميائيه طبيعيه او صناعيه تضاف للأطعمه :	<input type="text"/>	E(399-300)	<input type="text"/>
ظهور حساسيه الجلديه	<input type="text"/>	مواد مغذيه	<input type="text"/>
كيف يحمي المستهلك نفسه من ضرر المضافات الغذائية ؟	<input type="text"/>		

أوراق عمل مادة المهارات الحياتية والأسرية الصف / الثاني متوسط  
الفصل:..... الأسم:.....  
المهارات الحياتية الموضوع مراجعة الوحدة الأولى

طالبتي النجيلة

صلي العبارة في العمود الأول بما يناسبها بالعمود الثاني؟

الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير

التغذية

مواد كيميائية أو صناعية تضاف للأطعمة بهدف

الوجبات السريعة

مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية

المضافات الغذائية

السؤال الثاني

أنواع المضافات الغذائية أضع إشارة ( صح ) أمام العبارة الصحيحة وإشارة

( خطأ ) أمام العبارة الخطأ

( ) مواد ملونه

( ) مواد حافظه

( ) مواد غير منكهة

السؤال الثالث

أختر الإجابة الصحيحة كيف نقلال من أضرار الوجبات السريعة؟؟

مساعدة الام في إعداد الوجبات السريعة

عدم مساعدة الام في إعداد الوجبات السريعة

عدم ممارسة بعض التمارين الرياضية

### طالبتي النجيلة

#### ضعي الكلمات في مكانها المناسب؟

ماهو تعريف الأطعمة البروتينية: اطعمه تمد الجسم  
بالمركبات التي يحتاج اليها الجسم.....وتتكون  
من وحدات بنائية تسمى الأحماض الأمينية وتنقسم  
الى احماض امينية أساسيه وأحماض امينية غير اساسيه

د  
ماده صلبه  
مكونه للخلايا

ج  
للنمو وتعويض  
التالف من خلاياه

ب  
الضغط الأسموزي  
والتوازن المائي

ا  
تعويض الخلايا  
والانسجه

#### اسقطي الكلمات في مكانها المناسب ؟

حيواني	تعويض الخلايا	غير أساسية	نباتي	بناء الجسم	أساسية
--------	---------------	------------	-------	------------	--------

أنواع البروتينات من فوائد البروتينات أنواع الأحماض الأمينية

## طالبتى النجيبة اختاري الإجابة الصحيحة؟

من اسباب الإقبال على الوجبات السريعة

ب غلاوة الأسعار

ا زيادة  
المحلات

ج زيادة الوزن



اسقطي الكلمات في مكانها المناسب ؟

الاضرار النفسية  
للوچبات السريعة

اسباب الاقبال على  
الوجبات السريعة

الوجبات السريعة

الاضرار الاجتماعية  
للوچبات السريعة

الاضرار الصحية  
للوچبات السريعة

تؤدي الى زيادة الوزن وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم

تؤثر سلبيا على علاقة الطفل بمجتمعه الاسري

طعمها اللذيذ ونكهاتها المميزة

تقل فرص تدريب الابناء على اداب تناول الطعام

هي الاغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير

## طالبتي النجبية

### ضعي العبارة في مكانها المناسب؟

الانسان	اهمية الفحص الدوري للمركبات	طفاية حريق	حزام الامان
---------	-----------------------------	------------	-------------

من ادوات السلامة داخل المركبة

تحديد الخلل

من وسائل السلامة

العامل الاكثر تأثيرًا بوقوع الحادث

### اسقطي الكلمات في مكانها المناسب ؟

من عناصر السلامة المرورية	وسائل السلامة في المركبة	وسائل السلامة في الطريق
---------------------------	--------------------------	-------------------------

إضاءة الطريق

المركبة

حزام الأمان

تهدف الي تبني جميع المخطط واللوائح المرورية والاجر والبرامج الوقائية للحد من وقوع الحوادث المرورية حفاظا على الأرواح والممتلكات وأمن البلاد ومقاومة البلاد

ب السلامة المرورية	أ الحوادث المرورية
--------------------	--------------------