

برعاية معالي وزير التربية والتعليم والتعليم الفني

السيد الأستاذ/ محمد أحمد عبد اللطيف

وتوجيهات مساعد الوزير لشؤون المناهج التعليمية

المشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج

أ.د/ أكرم حسن محمد

التقييم الاسبوعي

مادة مهارات إدارة الأسرة

وريادة الأعمال

للمف الأول الإعدادي

إشراف علمي

أ/ رانيا ابراهيم قرني

مراجعة

أ/ ايمان سليمان غيطاس

إعداد

د/ رهام محمود رضوان



الصف الأول الإعدادي – التقييم الأسبوعي – الأسبوع التاسع

عنوان الوحدة: فكري لمشروع عنوان الدرس: (صحتي في غذائي)

اختر الإجابة الصحيحة: -

١- الاحتياجات اليومية من السرعات الحرارية تتراوح ما بين.....تبعاً للسن والجنس والنشاط والوزن.

أ- ١٨٠٠ : ٢٤٠٠ .

ب- ١٠٠٠ : ٢٠٠٠ .

ج- ٢٠٠٠ : ٣٠٠٠ .

د- ٣٠٠٠ : ٤٠٠٠ .

٢- الاهتمام بالحصول على الأملاح المعدنية خاصة.....يقي من الشعور بالكسل وانخفاض مستوى الطاقة.

أ- البوتاسيوم.

ب - الحديد.

ج - الكالسيوم.

د - الفسفور.

٣- المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة ضارة بالجسم لاحتوائها على نسبة كبيرة من.....

أ- الدهون.

ب - الفيتامينات.

ج - الكافيين.

د - الألياف.

٤- من مبادئ التغذية السليمة لمرحلة المراهقة تناول ٨ أكواب يومياً من.....

أ- العصائر المصنعة .

ب - القهوة.

ج - الماء.

د - المياه الغازية.

٥- التركيز على تناول الخضراوات والفواكه كمصدر جيد للحصول على.....لصحة الجهاز الهضمي.

أ- السكريات .

ب - الألياف.

ج - الأملاح المعدنية.

د - البروتينات.