

برعاية معالي وزير التربية و التعليم و التعليم الفني

السيد الأستاذ/ محمد أحمد عبد اللطيف

وتوجيهات مساعد الوزير لشئون المناهج التعليمية

المشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج

أ.د/ أكرم حسن محمد

الوجبات المنزلية

مادة المهارات المهنية

للسف الرابع الابتدائي

لجنة الإعداد

م/ عماد محمد محمد عبد الرحمن

د/ رهام محمود رضوان

لجنة المراجعة

أ/ ايمان سليمان فيطاس

الإشراف العلمي

د/ كامل السيد عبد الرشيد

م/ وائل محمد عبد العظيم

أ/ رانيا ابراهيم قرني

الصف الرابع الابتدائي – الواجب المنزلي – الإِسبوع الأول



المحور الثالث : الصحة والسلامة للمجتمع

العناصر الغذائية – وجبة غذائية متوازنة

اختر الإجابة الصحيحة:-

- ١- يعتبر الأرز والبطاطس من
 - أ- النشويات.
 - ب- البروتينات .
 - ج- الفيتامينات .
 - د- الاملاح المعدنية .
- ٢- نجد الدهون الصحية في
 - أ- الحديد .
 - ب- المكسرات .
 - ج- الكالسيوم .
 - د- العسل .
- ٣- يساعد الماء على التخلص من داخل الجسم
 - أ- البروتينات .
 - ب- الكربوهيدرات .
 - ج- الفيتامينات .
 - د- السموم .
- ٤- يجب أن نتناول كميات قليلة من
 - أ- الحلوى .
 - ب- الفاكهة .
 - ج- الخضروات .
 - د- الماء .
- ٥- ممارسة الرياضة يوميًا أجسامنا .
 - أ- تزيد وزن .
 - ب- تزيد من دهون .
 - ج- تحافظ على .
 - د- تضر .