

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 غيطاس

الإشراف العلمي

د/ كامل السيد عبد الرشيد

م/ وائل محمد عبد العظيم

أ/ رانيا ابراهيم قرني



الصف الرابع الابتدائي - الواجب المنزلي - الإِسبوع الثاني

المحور الثالث : الصحة والسلامة للمجتمع

نظام غذائي صحي - الطعام الغير صحي

اختر الإجابة الصحيحة:-

١- الوجبات تحتوى على كميات كبيرة من الملح والسكر والدهون .

- أ - الصحية
ب - السريعة
ج - المعدة بالمنزل
د - المسلوقة

٢- الذرة الحلوى غنية بـ

- أ - الألياف والفيتامينات
ب - السكريات
ج - الملح
د - الدهون

٣- يجب تناول بدلاً من المشروبات الغازية .

- أ - العصائر الطبيعية
ب - العصائر الملونة
ج - مشروبات الطاقة
د - المشروبات الحريفة

٤- تتكون البلبيلة من

- أ - الشعير واللبن
ب - القمح واللبن
ج - الأرز واللبن
د - الشعيرية واللبن

٥- يعتبر الطعام غير صحي إذا احتوى على نسبة كبيرة من

- أ - الدهون
ب - البروتينات
ج - الفيتامينات
د - الألياف