

برعاية معالي وزير التربية و التعليم و التعليم الفني

السيد الأستاذ/ محمد أحمد عبد اللطيف

وتوجيهات مساعد الوزير لشؤون المناهج التعليمية

المشرف على الإدارة المركزية لتطوير المناهج

أ.د/ أكرم حسن محمد

تقييمات أسبوعية

مادة المهارات المهنية

للف 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 – التقييم الإِسبوعي – الإِسبوع الأول

المحور الثالث : الصحة والسلامة للمجتمع

العناصر الغذائية – وجبة غذائية متوازنة

اختر الإجابة الصحيحة:-

- ١- الحديد عنصر مهم لـ.....
 - أ - الأعصاب
 - ب - الدم
 - ج - العظام
 - د - للأسنان
- ٢- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل إلى سكر جلوكوز
 - أ - الخضروات
 - ب - الأملاح
 - ج - الكربوهيدرات
 - د - الألياف
- ٣- تعتبر مهمة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكر في الدم.
 - أ - البروتينات
 - ب - الدهون الصحية
 - ج - الأملاح المعدنية
 - د - الألياف
- ٤- تناول أكواب من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم
 - أ - ٢
 - ب - ٨
 - ج - ٤
 - د - ٥
- ٥- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على
 - أ - جميع العناصر الغذائية
 - ب - البروتينات فقط
 - ج - الكربوهيدرات فقط
 - د - الدهون فقط