

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