

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

للسف الرابع الابتدائي

لجنة الإعداد

م/ عماد محمد محمد عبد الرحمن

د/ رهام محمود رضوان

لجنة المراجعة

أ/إيمان سليمان غيطاس

الإشراف العلمي

د/ كامل السيد عبد الرشيد

م/ وائل محمد عبد العظيم

أ/ رانيا ابراهيم قرني



الصف الرابع الابتدائي – التقييم الأسبوعي – الإِسبوع الثاني

المحور الثالث : الصحة والسلامة للمجتمع

نظام غذائي صحي – الطعام الغير صحي

اختر الإجابة الصحيحة:-

١- يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات ولكن بكميات

- أ- كبيرة
ب - قليلة
ج- غير محسوبة
د - غير مقننة

٢- تحتوى الوجبات السريعة على كمية كبيرة من

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

٣- لتناول طعام صحي يجب التقليل من الأطعمة

- أ - المقلية
ب - المسلوقة
ج - المشوية
د - المعدة على البخار

٤- يعتبرمن الأطعمة السريعة الصحية .

- أ - الحلوى
ب - البطاطس المقلية
ج - الترمس
د - الدجاج المقلى

٥- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحي تناول

- أ- الخضروات والفاكهة
ب - المشروبات الغازية
ج- الحلوى
د - العصائر الصناعية