مفتاح الإجابة – للمعلم

الغذاء والتغذية

1. أي مما يلي يعد مصدرًا للكربوهيدرات؟
الإجابة: الأرز

2. الماء ليس ضروريًا لجسم الإنسان.
الإجابة: خطأ

3. تساعد _____ على بناء العضلات ونمو الجسم.
الإجابة: البروتينات

4. كم عدد المجموعات الغذائية الرئيسة؟
الإجابة: خمس

5. الفواكه والخضروات مصدر مهم للفيتامينات والمعادن.
الإجابة: صحيح

6. اذكر مثالين على أطعمة من مجموعة اللحوم والبروتينات.
الإجابة: مثل الدجاج والبيض والسمك

7. تمد _____ الجسم بالطاقة اللازمة للعب والحركة.
الإجابة: الكربوهيدرات

8. أي وجبة تعد متوازنة؟
الإجابة: أرز ودجاج وسلطة ولبن

9. ما أثر سوء التغذية على جسم الطفل؟
الإجابة: يسبب ضعف النمو وقلة النشاط وزيادة فرصة الإصابة بالأمراض

10. صمم وجبة فطور صحية متوازنة تحتوي على ثلاث مجموعات غذائية على الأقل.
الإجابة: مثل: خبز أسمر (كربوهيدرات) + بيضة (بروتين) + كوب حليب (ألبان) + قطعة فاكهة (فيتامينات)