مفتاح الإجابة – للمعلم

الغذاء الصحي

1. أي مما يلي يعد غذاء صحيًا؟
الإجابة: التمر

2. الماء ليس له أهمية في عمل الجهاز الهضمي
الإجابة: خطأ

3. يحتاج الجسم إلى الطعام ليحصل على _____ والعناصر اللازمة للنمو
الإجابة: الطاقة

4. من مجموعة الألبان:
الإجابة: الحليب

5. اذكر مثالين لغذاء صحي من بيئتك
الإجابة: مثل: التمر والحليب (تقبل إجابات مشابهة)

6. الهرم الغذائي يوضح الكمية التي يحتاجها الجسم من كل مجموعة غذائية
الإجابة: صح

7. الإكثار من الحلويات والمقليات يسبب _____ وزن الجسم
الإجابة: زيادة

8. أي هذه المجموعات تقع في قاعدة الهرم الغذائي؟
الإجابة: الحبوب

9. ماذا يحدث للجسم إذا أكل الإنسان الحلويات فقط طوال اليوم؟
الإجابة: يصاب بالتعب ونقص العناصر الغذائية ومشاكل صحية مثل زيادة الوزن

10. أفضل مشروب لصحة الجهاز الهضمي هو:
الإجابة: الماء