

مدرسة الرازي الابتدائية – عرعره النقب
ورقة عمل للصف الخامس
بموضوع التغذية السليمة

✓السؤال الأول:

لماذا يحتاج جسمنا للغذاء؟ اختاروا الجمل الصحيحة.

1. بواسطة الغذاء يستوعب الجسم المعلومات من البيئة.
2. من الغذاء تُنتج الطاقة التي تُمكن الجسم من القيام بمهامه.
3. يحتوي الغذاء على مواد التي تُستعمل في بناء خلايا الجسم..
4. الغذاء يزود اوكسجين لإنتاج الطاقة اللازمة للجسم للقيام بمهامه.

✓السؤال الثاني:

* حل الجمل التالية. أحيطوا (صحيح أو غير صحيح) بجانب كل واحدة من الجمل!

1. الدهن هو مادة مُضرة للجسم لذلك ممنوع تناوله بتاتاً. صحيح/ غير صحيح
2. للحلويات قيمة غذائية كبيرة، لذلك من المفضل الاكثار من تناولها. صحيح/ غير صحيح
3. كلما توجّهنا في الهرم الغذائي باتجاه رأس الهرم، تقل كمية الغذاء التي من المفضل تناولها. صحيح/ غير صحيح
4. يمكن الحصول على الزلايات فقط من الأغذية التي مصدرها من الحيوان. صحيح/ غير صحيح
5. الحليب ومنتجاته تحوي الكالسيوم الذي يبني العظام. صحيح/ غير صحيح

✓التمرين الثالث:

اشترى طاقم المطبخ للمخيم الصيفي، الاغذية التالية: أرز، خبز، بندورة، زيت زيتون، خيار، برتقال، تفاح، أفوكادو، بطاطا، حلويات (ملبس)، قناني ماء، زيتون.

1. أي مجموعة غذاء ناقصة في القائمة؟

2. اقترحوا ثلاثة اغذية على الاقل من مجموعة الغذاء الناقصة، والتي يمكن ضمها الى
_____ القائمة؟

