

أوراق عمل درس التغذية بدون الحل



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية

موقع المناهج ← المناهج الإماراتية ← الصف الثاني عشر العام ← علوم ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-11-27 15:15:00

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات | حلول | عروض بوربوينت | أوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرات وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
علوم:

إعداد: عبدالله سعيد

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني عشر العام



صفحة المناهج
الإماراتية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني عشر العام والمادة علوم في الفصل الأول

مراجعة نهائية استعداداً لاختبار نهاية الفصل الأول المسار 101-C منهج بريدج

1

حل تجميعية أسئلة وفق الهيكل الوزاري المسار M منهج بريدج

2

مراجعة صفحات الكتاب وفق الهيكل الوزاري منهج بريدج متبوعة بالإجابات

3

مراجعة نهائية Biology منهج انسباير

4

ملخص system Digestive الجهاز الهضمي متبوع بتدريبات منهج انسباير

5

المادة: الأحياء

اسم المعلم: عبد الله سعيد

الصف: الثاني عشر ()

اسم الطالب:

اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي

1. ما المقصود بالتغذية؟

- أ) عملية نمو النبات
- ب) تناول الإنسان الغذاء واستخدامه للحصول على الطاقة
- ج) تحويل الضوء إلى طاقة
- د) إنتاج الإنزيمات في المعدة

2. ما الوحدة المستخدمة لقياس محتوى الطاقة في الغذاء؟

- أ) الجرام
 - ب) اللتر
 - ج) السعر الحراري (الكالوري)
 - د) الفولت
- الإجابة الصحيحة: ج

3. يحتوي الجرام الواحد من الكربوهيدرات على:

- أ) 2 سعر حراري
- ب) 4 سعرات حرارية
- ج) 6 سعرات حرارية
- د) 9 سعرات حرارية

4. أي من العناصر التالية هو المصدر الرئيس للطاقة في الجسم؟

- أ) البروتينات
- ب) الكربوهيدرات
- ج) الفيتامينات
- د) المعادن

5. أي من الأغذية التالية يحتوي على كربوهيدرات معقدة؟

- أ) العسل
- ب) البطاطس
- ج) العصير
- د) الفواكه

6. ما فائدة الألياف الغذائية في الجسم؟

- أ) إنتاج الطاقة
- ب) المساعدة على حركة الأمعاء والتخلص من الفضلات
- ج) بناء البروتينات
- د) تكوين خلايا الدم

7. ما عدد السعرات الحرارية التي يحتويها جرام الدهون؟

- أ) 2
- ب) 4
- ج) 7
- د) 9

8. أي نوع من الدهون أكثر ضررًا بالصحة؟

- أ) الدهون المشبعة
- ب) الدهون غير المشبعة
- ج) الدهون النباتية
- د) الدهون السائلة

9. أي العناصر الآتية تُعد وحدات بناء البروتينات؟

- أ) الأحماض الأمينية
- ب) الأحماض الدهنية
- ج) السكريات
- د) الفيتامينات

10. ما الأغذية التي تُعد مصدرًا جيدًا للبروتينات؟

- أ) الخضروات الورقية
- ب) اللحوم والأسماك والبيض
- ج) العصائر
- د) الحبوب فقط

11. كم عدد الأحماض الأمينية الأساسية التي يجب أن يحصل عليها الإنسان من الغذاء؟

- أ) 8
- ب) 12
- ج) 15
- د) 20
- ا

12. ما الفيتامين الذي يُنتج في الجلد عند التعرض لأشعة الشمس؟

- أ) فيتامين A
- ب) فيتامين B12
- ج) فيتامين D
- د) فيتامين K

13. ما المعدن الضروري لتكوين الهيموجلوبين في الدم؟

- أ) الكالسيوم
- ب) الفوسفور
- ج) الحديد
- د) الزنك

14. ما الفيتامين المسؤول عن تخثر الدم؟

- أ) فيتامين A
- ب) فيتامين D
- ج) فيتامين E
- د) فيتامين K

15. ما دور الكالسيوم في الجسم؟

- أ) تنظيم ضغط الدم
- ب) تقوية العظام والأسنان
- ج) تكوين الهيموجلوبين
- د) تخزين الطاقة

16. ما المقصود بمصطلح "السعرات المستهلكة"؟

- أ) كمية الطاقة في الأغذية
- ب) كمية الطاقة التي يستخدمها الجسم أثناء النشاط
- ج) كمية الفيتامينات في الطعام
- د) نسبة الماء في الجسم

17. أي الفيتامينات التالية يُنتج بواسطة بكتيريا الأمعاء الغليظة؟

- أ) فيتامين D
- ب) فيتامين K
- ج) فيتامين A
- د) فيتامين C

18. أيُّ من الأغذية التالية يُعد مصدرًا جيدًا للألياف الغذائية؟

- أ) الخبز الأبيض
- ب) الأرز المقشور
- ج) الحبوب الكاملة والفاصولياء
- د) العصائر

19. ما الذي يحدث إذا تناول الإنسان طاقة أكثر مما يستهلك؟

- أ) يفقد الوزن
- ب) يزيد وزنه
- ج) يثبت وزنه
- د) تقل نسبة الدهون

20. ما نوع الفيتامينات التي تُذَوَّب في الدهون؟

- أ) A و D و E و K
- ب) B و C
- ج) B12 و C فقط
- د) جميع الفيتامينات

21. أي المعادن التالية يدخل في تكوين العظام والأسنان؟

- أ) الصوديوم
- ب) الكالسيوم والفوسفور
- ج) الحديد
- د) الزنك

22. ما وظيفة فيتامين C ؟

- أ) تقوية الرؤية
- ب) تكوين الكولاجين في الأنسجة
- ج) تنظيم ضربات القلب
- د) إنتاج الهيموجلوبين

23. ما المعدن الذي يساعد على تنظيم الماء في الجسم؟

- أ) الكالسيوم
 - ب) الصوديوم
 - ج) الفوسفور
 - د) المغنيسيوم
- الإجابة الصحيحة : ب

24. أيُّ من الفيتامينات التالية يُعد مضادًا للأكسدة؟

- أ) فيتامين D
- ب) فيتامين C
- ج) فيتامين K
- د) فيتامين B12

25. ما البروتين الذي يوجد في خلايا الدم الحمراء ويرتبط بالأكسجين؟

- أ) الأميليز
- ب) الهيموجلوبين
- ج) الجلبيكوجين
- د) الأنسولين

26. ما السبب الرئيس لحدوث فقر الدم؟

- أ) نقص الحديد
- ب) نقص الكالسيوم
- ج) نقص فيتامين C
- د) زيادة الدهون

27. ما العلاقة بين النظام الغذائي والالتزان الداخلي؟

- أ) النظام الغذائي لا يؤثر في الالتزان
- ب) النظام الغذائي المتوازن يساعد على ثبات البيئة الداخلية للجسم
- ج) الغذاء يسبب اضطراب الالتزان
- د) الغذاء لا علاقة له بالهرمونات

28. ما الهدف من قراءة ملصقات التغذية على المنتجات الغذائية؟

- أ) معرفة سعر المنتج
- ب) معرفة المكونات الغذائية ومحتوى السعرات
- ج) تحديد بلد المنشأ
- د) معرفة مدة الصلاحية فقط

29. ما الفائدة من الدهون غير المشبعة مقارنة بالمشبعة؟

- أ) تزيد الكوليسترول
- ب) تُحسّن صحة القلب
- ج) تُبطئ الأيض
- د) تسبب السمنة

30. ما المجموعة الغذائية التي يُوصى بأن تكون نسبتها الأكبر في النظام اليومي حسب "طبقّي"؟

- أ) البروتين
- ب) الفواكه
- ج) الحبوب والخضروات
- د) منتجات الألبان

31. كيف يمكن الحفاظ على وزن صحي؟

- أ) تناول طاقة مساوية للطاقة المستهلكة
- ب) تناول طاقة أقل من المستهلكة
- ج) تناول طاقة أكثر من المستهلكة
- د) الامتناع عن الأكل تمامًا

32. أيُّ من الفيتامينات التالية يُخزَّن في الكبد؟

- أ) فيتامين A
- ب) فيتامين B
- ج) فيتامين C
- د) فيتامين B6

33. ما المادة التي تُخزَّن في الكبد كمصدر احتياطي للطاقة؟

- أ) البروتين
- ب) الجليكوجين
- ج) الجلوكوز
- د) الدهون

34. ما الأغذية التي يجب أن يضيفها النباتيون لتعويض نقص بعض العناصر؟

- أ) الأغذية الغنية بفيتامين B12 والحديد
- ب) الفواكه فقط
- ج) النشويات
- د) الألياف

35. أي مما يلي يُعد مثلاً على وجبة متوازنة؟

- أ) بطاطس مقلية وعصير غازي
- ب) أرز وخضروات ودجاج وماء
- ج) خبز أبيض وشاي
- د) حلوى فقط

استخدم الصورة أدناه للإجابة عن السؤال 19.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28g/about 18 chips)	
Servings Per Container 7	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 1g	5%
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 7g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 15%

19. إذا ما أكلت كيساً كاملاً من الرقائق، فأني نسبة مئوية من القيمة الموصى بها يوميًا من الدهون المشبعة تكون قد استهلكتها؟

- أ. 14%
- ب. 28%
- ج. 5%
- د. 35%

16. أي مما يلي هي من خصائص الدهون المشبعة؟

- أ. سائلة في درجة حرارة الغرفة وتوجد في الزيوت النباتية
- ب. يُمتص معظمها في الأمعاء الغليظة
- ج. مشتقة من مصادر حيوانية وتكون صلبة في درجة حرارة الغرفة
- د. تميل إلى خفض كوليسترول الدم

17. أي من الكربوهيدرات التالية غير قابلة للهضم وتُزوّد نظامك الغذائي بالألياف؟

- أ. السكروز
- ب. النشا
- ج. الجليكوجين
- د. السيلولوز

18. أي من التركيبات التالية تؤدي إلى تحليل الأغذية الغنية بالبروتين في المعدة؟

- أ. الرقم الهيدروجيني (pH) المنخفض والبيبسين
- ب. الرقم الهيدروجيني المرتفع (pH) وعصارة الصفراء
- ج. الرقم الهيدروجيني المرتفع (pH) والبيبسين
- د. الرقم الهيدروجيني المنخفض (pH) وعصارة الصفراء