

نموذج امتحان نهاية الفصل الثاني



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثالث الثانوي ← تربية أسرية ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2025-05-20 17:27:58

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
تربية أسرية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث الثانوي والمادة تربية أسرية في الفصل الثاني

ملخص أسر 212	1
ملخص مقرر أسر 212	2
تعليلات هامة مقرر أسر 212	3
إجابات الوحدة الأولى مقرر التربية الأسرية أسر 212	4
إجابة طرق الطهي و البدائل مقرر أسر 212	5

مملكة البحرين

وزارة التربية والتعليم

إدارة الامتحانات / قسم الامتحانات

امتحان الدور الثاني للتعليم الثانوي للعام الدراسي 2022/2023 م

المسار : توحيد المسارات

اسم المقرر : التربية الأسرية (عادات وأطباق الشعوب)

الزمن : ساعة ونصف

رمز المقرر : أسر 212

أجب عن جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول: (16 درجة)

أ.ضع علامة (√) امام العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة الخاطئة فيما يأتي: (10 درجات/ درجة لكل نقطة)

- 1- (×) لا تحتاج العادات الغذائية الى تطوير لأنها صحيحة وثابتة .
- 2- (×) بدائل الأطعمة هي أطعمة مختلفة في مصدرها الغذائي ومتشابهة في شكلها ومذاقها .
- 3- (√) يعتبر الذرة (النفيش) بديل قليل السعرات الحرارية لرقائق البطاطس .
- 4- (√) عند اختيار الأسماك يجب أن تكون الخياشيم حمراء والعيون لامعة .
- 5- (×) تعتبر الشعوب الهندية وجبة العشاء هي الوجبة الأساسية والاهم خلال اليوم .
- 6- (√) تتغير العادات الغذائية بسبب الجينات التي تؤثر على تمثيل الغذاء .
- 7- (×) تفضل شعوب المغرب العربي شراء المواد الغذائية المعلبة وتخزينها .
- 8- (√) تتميز الشعوب الفرنسية بفن ترتيب المائدة .
- 9- (√) يصلح المايكروويف لتسخين الأطعمة المجمدة ، إذ ترتفع فيه درجة الحرارة بسرعة .
- 10- (√) تلعب المعتقدات الدينية والموروثات الاجتماعية في التحول الى الطعام البديل .

ب. ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة. (6 درجات/ درجة لكل نقطة)

1. من الأمثلة على الأطعمة النصف مجهزة:

أ. الأيس كريم.

ب. أقراص لحم البرغر.

ت. حليب النكهات.

2. من عيوب طريقة الطهي بالتسبيك :

أ. عسرة الهضم لارتفاع نسبة المادة الدهنية .

ب. لا تصلح لجميع الأطعمة.

ت. تأخذ وقت قصير في النضج.

3. من أبرز الأطباق التي تميز الشعب المكسيكي:

أ. المزة.

ب. الكريب.

ت. التورتيللا.

4. لتحسين شكل الوجبات كثيرة الدهون بفضل إضافة طبق من شوربة الخضار وذلك ل :

أ. إعطاء الجسم التنوع في العناصر الغذائية.

ب. احتوائها على سعرات حرارية عالية.

ت. للحصول على البروتينات.

5. العيب في المطبخ الياباني:

ث. احتوائه على نسبة عالية من الملح.

ج. تناول الشاي الأخضر.

ح. كثرة الدهون.

6. من مزايا الطهو في البخار:

أ. اكتساب اللون الذهبي لجميع أجزاء الطعام بالتساوي.

ب. غير اقتصادية.

ت. تقل كمية المادة الغذائية المفقودة.

السؤال الثاني: (15 درجة)

أ- اكتب المفهوم أو المصطلح المناسب لكل مما يلي: (6 درجات/ درجة ونصف لكل نقطة)

التحميم	الوجبة السريعة	الهرم الغذائي	الأطعمة الجاهزة
المصطلح	المفهوم		
الأطعمة الجاهزة	الأطعمة التي تكون مجهزة ويمكن تقديمها بدون إضافات.		
الوجبة السريعة	أطعمة سريعة التحضير مثل الشاورما وتؤكل بسرعة مع مشروب غازي وشرائح البطاطس المقلية.		
الهرم الغذائي	تصنيف للعناصر الغذائية الأساسية أو المغذيات بطريقة سهلة وبسيطة.		
التحميم	إنضاج الطعام في كمية من الدهن تختلف كميتها ودرجة حرارتها تبعاً لنوع الطعام .		

ب - صل من العمود أ ما يتناسب مع العمود ب : (9 درجات/ درجة ونصف لكل نقطة)

العمود أ	العمود ب
(3) الشعب الإيطالي	1. التسبيك بالطماطم وعلى النار الطريقة الأكثر شعبية للطهي
(4) شعوب المشرق العربي	2. إقامة مأدبة العمر المديد لتهنئة المسنين بعيد ميلادهم.
(6) الشعب الخليجي	3. إضافة الجبن بأنواعه المختلفة للكثير من الأطباق.
(5) الشعب الأمريكي	4. استخدام الجميد او اللبن الرائب لطهي الطعام.
(1) شعوب وادي النيل	5. تعتبر وجبة العشاء الرئيسية بسبب طول ساعات العمل.
(2) الشعب الصيني	6. بذخ في الاستهلاك الغذائي باعتباره نوع من الكرم .

السؤال الثالث

أكتب في كل مما يأتي:

(12 درجة/ درجة ونصف لكل نقطة)

• من طرق الشهي.

- 1-شواية الموقد الكهربائي.
- 2- شواية موقد الغاز
- 3- الشهي على الفحم
- 4- الشهي بالفرن.

• من أهمية معرفة بديلات الاطعمة

- 1- توفير وجبات طعام لجميع أفرا الأسرة على اختلاف أعمارهم وأذواقهم وحالتهم الصحية
- 2- التنويع في المواد الغذائية
- 3- اختيار الوجبات الغذائية حسب السعرات الحرارية اللازمة
- 4- مراعاة الافراد النباتيين أو الافراد الذين يميلون إلى الاكثار من نوعية معينة من الطعام

• من صفات الوجبات السريعة.

- 1- سريعة في التحضير.
- 2- معظمها تحتوي على كميات كبيرة من الدهون وبالتالي سعرات حرارية عالية
- 3- فقيرة في العناصر الغذائية مثل الفيتامينات والأملاح والمعادن الضرورية كالسيوم والحديد، غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام
- 4- ذات مذاق مميزات يجذب صغار السن والمراهقين بالإضافة إلى الإعلانات والهدايا التي ترفق معها
- 5- توفير الوقت والجهد على المستهلك بالاستعانة بخدمة التوصيل المجاني.

• من شروط اختيار الخبز والمعكرونة.

- 1- تختار الحبوب الكاملة والأرز البني الخبز الأسمر أفضل من الأبيض لاحتوائه على النخالة
- 2- نظيفة ليس بها سوس
- 3- رائحتها طيبة

السؤال الرابع:

فسر العبارات التالية بذكر سبب واحد على الأقل : (9 درجات/3 درجات لكل نقطة)

1-تغلف بعض الأطعمة عند عملية التحمير.

- تتجمد بسرعة فتحتفظ الأطعمة بعصارتها، وبذلك يصبح طعمها أفضل كما أنها تكسب المادة الدهنية رائحة خاصة
- تساعد على احمرار الأطعمة من جميع الجهات بدرجة واحدة
- تعمل على تحسين شكل الطعام وطعمه.

2-عدم استعمال اوعية معدنية من النحاس أو الالمنيوم عند الطهي بموجات فائقة القصر (المايكرويف).

لأنها تحجب الموجات القصيرة عن الطعام وتقلل من كفاءة الفرن.

3-تتأثر العادات الغذائية بالعوامل النفسية.

البيئة المحيطة هي المسؤولة عن عملية التكيف النفسي لذا فإن كثيرا من عاداتنا الغذائية تخضع لعوامل نفسية، وما يتناوله الإنسان من الغذاء قد يتأثر بجوانب سيكولوجية ناتجة عن مشكلات مرضية واجتماعية، فمثلا وجود مشكلة السمنة لدى أحد الافراد، قد يؤثر على الكمية المتناولة من الأطعمة والعناصر الغذائية وبالتالي على الوضع التغذوي بشكل عام، وكذلك في حالة القلق والتوتر وزيادة تناول الطعام أو الامتناع عن تناوله، كما أن الأغذية التي تقدم في مناسبات اجتماعية لها تأثير نفسي خاص، كالولائم في الأعياد أو الافراح، والاطباق الشعبية الرمضانية كالهريسة والثريد، وكل مجتمع ينظر إلى بعض الأطعمة بمنظار سيكولوجي رمزي معين، فترمز الحلويات إلى أطعمة المكافأة والتمر أو الرطب إلى السنة النبوية الشريفة هكذا .

السؤال الخامس: (8 درجة/ درجتان لكل نقطة)

•قارن بين كل مما يلي:

وجه الاختلاف	السلق على الساخن	السلق على البارد
مفهوم	يلقى الطعام المراد سلقه لحما كان أم من الخضراوات في الماء المغلي، لأن حرارة الماء تعمل على اكساب الطعام لونا ونكهة أقوى، لأنها تمنع تسرب المواد الغذائية ماء السلق، وذلك بسبب تجمد طبقة البروتين الخارجية في اللحوم نتيجة الحرارة العالية، كما تنفجر حبيبات النشا الخارجية في الخضراوات والحبوب مكونة طبقة جيلاتينية تساعد على حفظ العصارات داخل الطعام، وفي هذه العملية يجب أن تكون عملية السلق على نار هادئة	الحصول على الحساء أو المرق المحتوى على المواد الغذائية المتسربة من الطعام المراد طهوه لذلك يجب تقطيع الطعام قطعاً صغيرة لتعريض أكبر مساحة من سطح الطعام للماء البارد ويسخن ببطء حتى يساعد على استخراج عصارات الطعام
وجه الاختلاف	الخامات للأطعمة المجهزة مسبقا	الخامات للأطعمة المحضرة بالمنزل
سبب الاختيار	تختار الخامات الرخيصة الثمن لأن الهدف هو الربح وليس جودة الطعام	تختار الخامات ذات الجودة العالية لأن الهدف هو التغذية الجيدة

انتهت الأسئلة

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق