



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج القطرية

موقع المناهج ← المناهج القطرية ← الصف الخامس ← علوم ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 2026-05-23 14:05:00

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

المزيد من مادة
علوم:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



صفحة المناهج
القطرية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة علوم في الفصل الثاني

اختبار الوحدة السابعة (الغذاء المتوازن)	1
إجابة الوحدة السادسة (الخصائص الفيزيائية)	2
الخطة الفصلية المعدلة للفصل الثاني اخر تحديث 9 أبريل	3
الخطة الفصلية المعدلة للفصل الثاني	4
أوراق عمل الأندلس غير مجابة تحضيرية لاختبار منتصف الفصل	5

مدرسة الأندلس الخاصة للبنات



العام الأكاديمي 2026/2025

نهاية الفصل الدراسي الثاني



اختبار الوحدة السابعة (الغذاء المتوازن)

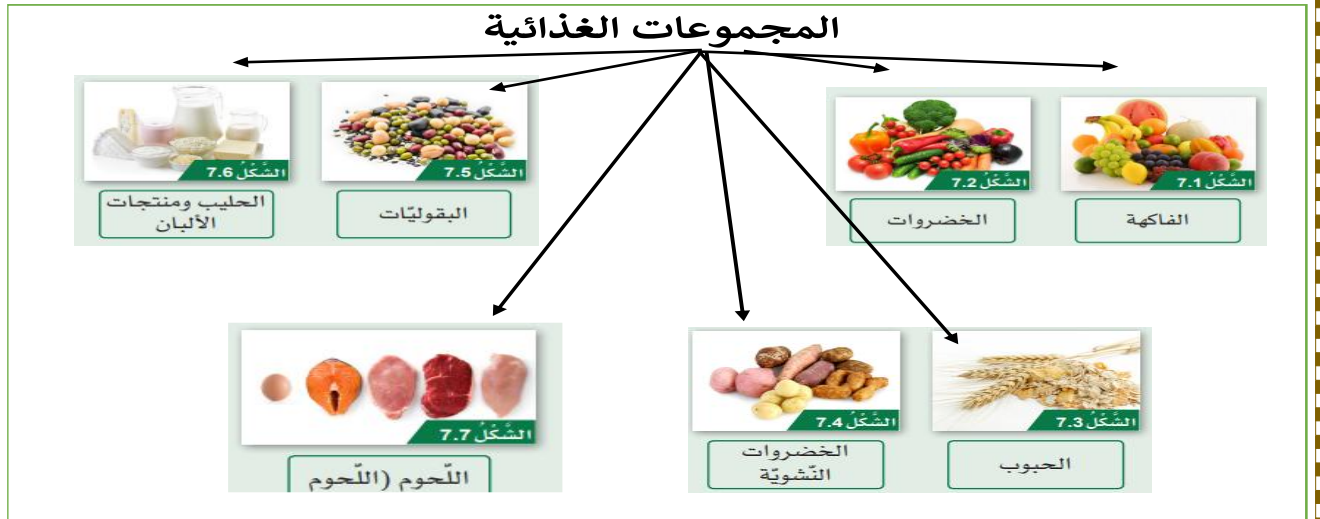
مادة العلوم العامة

الصف الخامس الابتدائي

اسم الطالبة/.....

الصف والشعبة /.....

الخرائط الذهنية ملخص الوحدة



العناصر الغذائية

المغذات	الوظيفة	المغذات الغذائية
حبوب وأرز	طاقة	كربوهيدرات
زيت	طاقة	دهون
دجاج	نمو	بروتينات
خضار وفواكه	مقاومة الأمراض	فيتامينات
ماء	مقاومة الأمراض	الأملاح المعدنية

الجدول 7.2

السؤال الاول:

1.1

من خلال الجدول التالي ، ما اسم المجموعة (A) ؟

أطعمة A	أطعمة B
بيض	خس
دجاج	ملفوف
سمك	جبنة

البان

A

لحوم

B

بقوليات

C

خضروات

D

1.2

أي المجموعات الغذائية تزود الجسم بالطاقة ؟

الدهون

A

البروتينات

B

الكربوهيدرات

C

الفيتامينات والأملاح المعدنية

D

1.3

أي العناصر الغذائية التالية تساعد على الحماية من الأمراض؟

الدهون

A

البروتينات

B

الكربوهيدرات

C

الفيتامينات والأملاح المعدنية

D

إلى أي مجموعة ينتمي **الببيض**؟

1.4

اللحوم	A	
الخضراوات النشوية	B	
الحبوب	C	
الحليب و مشتقات الألبان	D	

إلى أي مجموعة ينتمي **الخبز**؟

1.5

اللحوم	A	
الخضراوات النشوية	B	
الحبوب	C	
الحليب و مشتقات الألبان	D	

أي المجموعات الغذائية تساعد على **نمو الجسم** ؟

1.6

الدهون	A	
البروتينات	B	
الكربوهيدرات	C	
الفيتامينات والأملاح المعدنية	D	

1.7

أي المواد الغذائية التالية تحتوي على **البروتين**؟

المعكرونة

A

اللحوم

B

الخبس

C

الجبين

D

1.8

أي المواد الغذائية التالية تحتوي على كمية **أكبر من الدهون** ؟

المعكرونة

A

البيض

B

الخبس

C

الجبين

D

1.9

انظر الى الوجبة التالية المكونة من السمك و الأرز , مالذي يمكن إضافته لها لجعلها **متوازنة** أكثر ؟

الدجاج

A

المعكرونة

B

المشروب الغازي

C

الخضروات

D

أي المواد الغذائية التالية تحتوي على **الكربوهيدرات**؟

1.10

المعكرونة	A	
اللحوم	B	
الخبس	C	
التفاح	D	

السؤال الثاني :

لديك مكونات وجبتين غذائيتين كما في الجدول أدناه:

أرز - دجاج - برتقالة - سلطة خضار - لبن زبادي - ماء	مكونات الوجبة (1)
بطاطا مقلية - خبز - دونات - كوكاكولا	مكونات الوجبة (2)

1- أي الوجبتين الغذائييتين **أكثر تنوعا** بمكونات المجموعات الغذائية؟

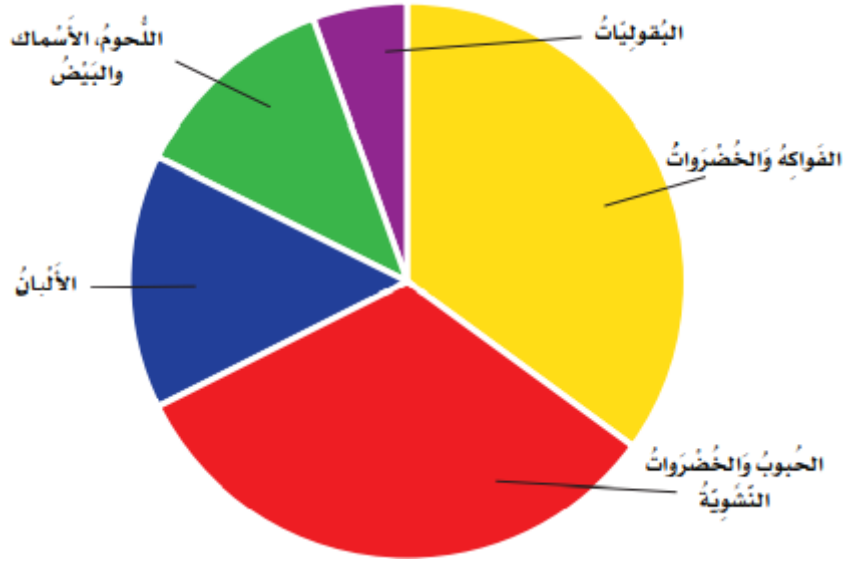
الإجابة:

2- لماذا ينصح الأطباء **بالإكثار من تناول الخضروات والفواكه**؟

الإجابة:

السؤال الثالث:

أ. ادرس الرسم التخطيطي في الشكل التالي، ثم أجب عن الأسئلة.



1. ما المجموعات الغذائية التي تشكل **الكمية الأكبر** من نظامنا الغذائي؟
الإجابة: _____

2. ما المجموعات الغذائية التي تشكل **الكمية الأقل** من نظامنا الغذائي؟
الإجابة: _____

1. أي المجموعات الغذائية تساعد على **الحماية من الأمراض**؟
2. الإجابة: _____

السؤال الرابع:

ب. ادرس الصور التالية ثم أجب عن الأسئلة التي تليها.

1. حدد الغذاء المختلف في الصور أعلاه.
الإجابة:2. وضح سبب الاختلاف بين الأغذية الموضحة في الصور أعلاه.
الإجابة:

السؤال الخامس:

ا. اكتب وظيفة العناصر الغذائية حسب الجدول أدناه.

العناصر الغذائية	الوظيفة	مثال
البروتينات		
الكربوهيدرات		
الفيتامينات والأملاح المعدنية		

ب. صنف المواد الغذائية التالية حسب مجموعاتها الغذائية.



البرتقال



السّمك



جزر



الأرز



الفاصولياء



القمح



العدس



التفّاح



القرنبيط

الخضراوات	البقوليات	الفواكه	اللحوم	الحبوب

انتهت الأسئلة مع تحيات قسم العلوم