



شركة مدارس العناية الأهلية
بناء جيل يؤمن بقدراته

أوراق عمل

الفصل الدراسي الثاني العام الدراسي 1447 هـ

ورقة عمل الأسبوع الحادي عشر

الابتدائية			المرحلة
المادة	لغتي	الصف	السادس

الطعام الصحي هو ذلك الغذاء الذي يوفر للإنسان ما يحتاجه من سرعات حرارية، إضافة إلى البروتينات والدهون المسموح بها، والإنسان بطبعه يحب الأمور المفيدة له، فالغذاء يعد من الحاجات الأساسية للإنسان حتى يستطيع النمو بشكل صحيح.

والتنوع في الغذاء الصحي مطلب مهم، فعلى الإنسان تناول ثلاث وجبات متنوعة حيث إن تناول الوجبات في أوقات منتظمة يساعد الجسم على الحصول على الطاقة اللازمة له، ومن الضروري تناول الكثير من الخضراوات والفواكه حيث تحتوي على نسبة قليلة من الدهون والسرعات الحرارية ويجب التقليل من الأطعمة الغنية بالدهون والتخفيف من الدهون المشبعة مثل: الزبدة، كما يجب تناول وجبتين من لحم السمك أسبوعياً.

س1: بعد قراءتك للنص السابق. اختر الإجابة الصحيحة:

1- العنوان المناسب لهذه الفقرة:			
<input type="radio"/> الرياضة	<input type="radio"/> الطعام الصحي	<input type="radio"/> الفيتامينات	<input type="radio"/> فوائد الدهون
2- يجب على الإنسان التقليل من:			
<input type="radio"/> الأطعمة الصحية	<input type="radio"/> الفواكه	<input type="radio"/> الخضراوات	<input type="radio"/> الدهون
3- مضاد كلمة (صحي):			
<input type="radio"/> مضر	<input type="radio"/> مفيد	<input type="radio"/> منتشر	<input type="radio"/> نافع
4- "يوفر للإنسان ما يحتاجه من سرعات حرارية، إضافة إلى البروتينات والدهون المسموح بها." <u>تفيد</u> كلمة <u>المسموح</u> به			
<input type="radio"/> آمن صحياً	<input type="radio"/> مضر بالصحة	<input type="radio"/> يؤثر سلباً	<input type="radio"/> المرفوض
5- تحتوي الخضراوات والفواكه على نسبة.....من الدهون والسرعات الحرارية			
<input type="radio"/> مقدار كبير	<input type="radio"/> مقدار محدود	<input type="radio"/> مقدار غير معروف	<input type="radio"/> مقدار أعلى من المعدل
6- يجب على الإنسان تناولوجبات متنوعة.			
<input type="radio"/> ثلاث	<input type="radio"/> أربع	<input type="radio"/> خمس	<input type="radio"/> ست
7 كلمة بمعنى تتضمن.....			
<input type="radio"/> يجب	<input type="radio"/> تناول	<input type="radio"/> تحتوي	<input type="radio"/> يعد