

المرحلة	المادة	مهارات حياتية	الصف	المرحلة المتوسطة
				الأول

أولاً : أظلل الإجابة الصحيحة لكل مما يأتي:

١	السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد واختيار وتناول الغذاء تسمى	
أ	العادات الغذائية	ب صلاحية الغذاء
٢	من العادات الصحية السيئة	ج إنتاج الغذاء
أ	تناول الخضروات والفواكه	ب الابتعاد عن الصلصات الجاهزة
٣	من العادات الصحية الجيدة	ج تناول الوجبات قليلة الدسم
أ	تقديم العصير وأطباق الحلوى	ب تقديم المشروبات الغازية
		ج الذهاب للنوم بعد الأكل
		د تقديم التمر مع القهوة

ثانياً : أظلل حرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة وحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة:

م	السؤال	ص	خ
١	تقديم التمر مع القهوة من العادات الغذائية الجيدة	☒	☐
٢	تقديم المشروبات الغازية من العادات الغذائية الجيدة	☐	☒
٣	من العادات السيئة تناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية	☒	☐

ثالثاً : أختار المزاوجة الصحيحة بين الرقم والحرف:

م	السؤال	م	الجواب	أظلل الإجابة المناسبة
١	الهيئة العامة للغذاء والدواء	أ	من العادات الغذائية السيئة	أ ☐ ب ☐ ج ☐ د ☒ هـ ☐ و ☐
٢	تناول أطباق الحلويات مساءً	ب	التاريخ الذي يحدد نهاية فترة الصلاحية	أ ☒ ب ☐ ج ☐ د ☐ هـ ☐ و ☐
٣	السلطات الخضراء	ج	أي منتج دخل عليه تعديل أو تغيير	أ ☐ ب ☐ ج ☐ د ☐ هـ ☒ و ☐
٤	تاريخ الانتهاء	د	لها دور في تعديل العادات الغذائية	أ ☐ ب ☒ ج ☐ د ☐ هـ ☐ و ☐
٥	الغش التجاري	هـ	من العادات الصحية الجيدة	أ ☐ ب ☐ ج ☒ د ☐ هـ ☐ و ☐
		و	الفترة الزمنية قبل نهاية صلاحية المنتج	

رابعاً : أجب عن السؤال الآتي:

- أدون دور الأسرة في تكوين العادات الغذائية الجيدة (يكتفى بواحدة فقط)

.....تناول الوجبات الرئيسية في المنزل في مواعيد محددة.....