|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الفصل الدراسي الثّاني** **للعام 2021/2022** |  |  **/16** |
| **المـادة: التربية المهنية تقويم الشهر الأول****الصف: الرّابع الأساسي.الاسم:**......................................................................................... |

**السؤال الأول:ضع المصطلح المناسب أمام كل عبارة من العبارات التالية:- (1علامة )**

1. **(**.............................................................................. **)**هي مواد ذات مصدر طبيعي أو كيميائي "صناعي"تضاف إلى الغذاء في مراحل تحضير الأطعمة بهدف حفظ المادة الغذائية أو تحسين صفاتها.

**السؤال الثّاني:صل بخط بين العبارة في العمود "أ" وما يقابلها في العمود "ب" (6علامات )**

|  |  |
| --- | --- |
| **العمود "أ"** | **العمود "ب"** |
| 1. طريقة حفظ المخللات تتم عن طريق
 | * بسبب افتقارها للألياف.
 |
| 1. يتم تحسين القيمة الغذائية للحليب عن طريق
 | * إضافة الملح.
 |
| 1. يمكن أن تؤدي الوجبات السريعة إلى الإمساك
 | * تراكم الدّهون في الجسم.
 |
| 1. يتم تحسين صفات رقائق البطاطا "الشيبس"

 عن طريق | * إضافة فيتامين دال.
 |
| 1. يتم التحكم بقوام المهلبية عن طريق
 | * إضافة المنكّهات والألوان.
 |
| 1. من أسباب حدوث السّمنة
 | * إضافة النّشا.
 |

**السؤال الرّابع:أعط مثالاً واحدًا لكل مما يأتي. (3 علامات)**

1. من الوجبات الغذائية السّريعة ......................................................................**.**
2. من البدائل التي يمكن تحضيرها في المنزل بديلًا عن الشيبس ......................................................................**.**
3. من البيانات التي تكون في بطاقة البيان للمواد الغذائية ......................................................................**.**

**السؤال الثّالث:اذكر مشكلتان من المشكلات الصّحيّة التي يسببها تراكم المواد المضافة في الجسم.**

**(2علامات)**

1. ...................................................................................................................**.**
2. ...................................................................................................................**.**

**السؤال الخامس: ضع إشارة ( √) مقابل العبارة الصحيحة وإشارة ( X ) مقابل العبارة الخاطئة في كل مما يأتي:- ( 4 علامات )**

1. تحتوي الوجبات السّريعة على سعرات حرارية عالية. ( ).
2. من فوائد الغذاء الصّحي تعويض التّالف من خلايا الجسم وأنسجته. ( ).
3. تساعد الدّهون في الوجبات الغذائية في وقاية الجسم من الأمراض وزيادة مناعته. ( ).
4. حتى نحافظ على صحّتنا سليمة، علينا الالتزام بالهرم الغذائي. ( ).

***انتهت الأسئلة،،،***