

الغذاء الصحي

النص:

عاد خالد من المدرسة وقال لأمه : حدثتنا المعلمة اليوم عن **الغذاء الصحي** فقلت : **الغذاء الصحي** الذي نحتاجه يوميا يتكون من عدة مجموعات غذائية وهي :

(1)- **السكريات** و توجد في السكر و البطاطا و الخبز و العسل و الفواكه ... وهي تعطي أجسامنا الطاقة فتجعلها قوية .

(2)- **البروتينات** وتوجد في اللحوم و الأسماك و البيض ... وهي تساعد أجسامنا على النمو .

(3)- **الدهن** و توجد في الحليب و الزبدة و الجبن ، وهي تخزن الطاقة في الجسم. واعلموا يا أطفال أن كل هذه الأغذية ضرورية لصحة أبداننا ، ولكن لابد من شرب كمية كافية من الماء ليظل الجسم طريا .

أسئلة الفهم :

1- ضع عنوانا مناسبا للنص . عنوان النص هو :

2- هناك ثلاثة مجموعات غذائية تكلمت عليها المعلمة، أذكرها ؟3.....2.....1

3- ما هو دور البروتينات ?
.....

4- أحط المرادف الصحيح لكل كلمة .

حسنـة	مهمـة	مفـيدة	ضرورـية	معناها
الرشـاقة	السـمنـة	القوـة	معناها	<u>الطاقة</u> :
أسئلة اللغة:				

1- صنـف هـذه الكلـمات داـخـل الجـدول

" القـديـم ، مـعـلـمـات ، اـشـتـرـى ، أـخـبـار ، الشـهـداء ، "

كلمة بـهمـزة وـصل	كلـمة بـ(الـ) شـمـسيـة	كلـمة بـ(الـ) قـطـعـة	كلـمة بـ(الـ) قـصـرـية	كلـمة بـهمـزة قـطـعـة	جـمـعـ مـؤـنـثـ سـالـم
.....

2- ضـعـ الصـيـغـ التـالـيـةـ فـيـ الفـرـاغـ المـنـاسـبـ : " بعد ، لن ، لم ، لا ، قبل، مـسـرـورـاـ "

..... 1 - تـلوـثـ الـغـابـةـ . 2 - عـادـ الفـائزـ منـ الـحـفلـةـ

3 - لـاـ تـنسـ غـسلـ يـدـيكـ الأـكـلـ ، وـ غـسلـ أـسـنـانـكـ الأـكـلـ .

4 - أـكـثـرـ مـنـ تـنـاـولـ السـكـريـاتـ . 5 - أـتـنـاـولـ فـطـورـ الصـبـاحـ الـيـوـمـ .

3- صـرـفـ العـبـارـةـ التـالـيـةـ حـسـبـ الضـمـائـرـ .

" أـنـتـ لـاـ تـكـثـرـ مـنـ تـنـاـولـ الـحـلـويـاتـ "

- أـنـتـ لـاـ مـنـ تـنـاـولـ الـحـلـويـاتـ

- أـنـتـمـ لـاـ مـنـ تـنـاـولـ الـحـلـويـاتـ .

- أـنـتـمـاـ لـاـ مـنـ تـنـاـولـ الـحـلـويـاتـ .

الغذاء الصحي

النص:

عاد خالد من المدرسة وقال لأمه : حدثتنا المعلمة اليوم عن **الغذاء الصحي** فقالت : **الغذاء الصحي** الذي نحتاجه يوميا يتكون من عدة مجموعات غذائية وهي :

(1)- **السكريات** و توجد في السكر و البطاطا و الخبز و العسل و الفواكه

...وهي تعطي أجسامنا الطاقة فتجعلها قوية .

(2)- **البروتينات** وتوجد في اللحوم و الأسماك و البيض ...وهي تساعد أجسامنا على النمو .

(3)- **الدهن** و توجد في الحليب و الزبدة و الجبن ، وهي تخزن الطاقة في الجسم.

واعلموا يا أطفال أن كل هذه الأغذية ضرورية لصحة أجادنا ، ولكن لابد من شرب كمية كافية من الماء ليظل الجسم طريا .

أسئلة الفهم :

1- ضع عنوانا مناسبا للنص . عنوان النص هو :...**الغذاء الصحي** 0,5.

2- هناك ثلاثة مجموعات غذائية تكلمت عليها المعلمة، أذكرها ؟

1,5.....1...**السكريات**.....2...**البروتينات**.....3...**الدهن**.....

3- ما هو دور البروتينات ؟

0,5.....تساعد أجسامنا على النمو.....

4- أحط المرادف الصحيح لكل كلمة .

حسنة	0,5	مهمة	مفيدة	ضرورية : معناها
الرشاقة	0,5	السمنة	القوة	الطاقة: معناها

أسئلة اللغة :

-2 صنف هذه الكلمات داخل الجدول

" القديم ، معلمات ، اشتري ، أخبار ، الشهاءع، " **2,5**

كلمة بهمزة وصل	كلمة بـ (ال) شمسية	كلمة بـ (ال) فمرية	كلمة بهمزة قطع	جمع مؤنث سالم
...اشتريالشهاءع...	..القديمأخبارمعلمات....

2- ضع الصيغ التالية في الفراغ المناسب : " بعد ، لن ، لم ، لا ، قبل، مسرورا"

1- ..لا .. تلوث الغابة . 2 - عاد الفائز من الحفلة **مسرورا** ..

3- لا تنس غسل يديك ..**قبل**. الأكل ، و غسل أسنانك **بعد**. الأكل **2,5** .

4- **لن** أكثر من تناول السكريات . 5- **لم**. أتناول فطور الصباح اليوم .

3- صرف العبارة التالية حسب الضمائر .

" أنت لا تكثر من تناول الحلويات "

- أنت لا ...**تكثري**.. من تناول الحلويات

- أنت لا ..**تكثروا**.. من تناول الحلويات . **1,5**

- أنتما لا **تكثرا**. من تناول الحلويات .