اسم الطالب/ة: ..... | التاريخ: ..... / / | الدرجة: .....

ورقة عمل

حول حفظ الأغذية وكيفية اختيار الغذاء الصحي

الصف الرابع الأساسي

غذاء صحي
جسم سليم
ومجتمع قوي

١ السؤال الأول: أصنف الأطعمة الآتية إلى أطعمة نحفظها في الثلاجة، وأطعمة نحفظها في مكان بارد وجاف، وذلك بوضع علامة (✓) في المكان المناسب:

فواكه طازجة | زيت الزيتون | خضراوات طازجة | بيض | عسل | جبن | حبوب

نحفظها في الثلاجة	نحفظها في مكان بارد وجاف

٢ السؤال الثاني: أمامك مجموعة من الأغذية، أختر الغذاء الصحي منها، ثم اكتب السبب:

☐ حلويات — السبب: .....

☐ حليب — السبب: .....

☐ بطاطا مقلية — السبب: .....

☐ سلطة خضراوات — السبب: .....

☐ برغر — السبب: .....

٣ السؤال الثالث: أجب عن الأسئلة الآتية:

أ) ما أهمية حفظ الأغذية؟

.....

ب) اذكر طريقتين لحفظ الأغذية.

١- ..... ٢- .....

ج) كيف يمكن أن نختار غذاءً صحياً في وجباتنا اليومية؟

.....

معاً نحافظ على غذائنا وصحتنا ومجتمعنا

قيمنا:
- المواطنة الصالحة: الاهتمام بصحة المجتمع.
- القيم الأخلاقية: الصدق، الأمانة، المسؤولية،
- عدم إهدار الطعام.

الكفايات المتقاطعة:
- **التنشئة:** التعاون، المسؤولية، احترام النفس والأخرين.
- **اللغة العربية:** القراءة والفهم، التعبير عن الرأي.
- **الدين:** شكر الله على نعمه، المحافظة على الصحة.

المعلمة: آلاء قطاوي

رخصة المشاع نسبة المصنف وغير تجاري
CC BY NC

الصف: الرابع الأساسي
المادة: العلوم والحياة

ورقة عمل تقويمية

حفظ الأغذية وكيفية اختيار الغذاء الصحي

اسم الطالب/ة: .....
التاريخ: .....
الدرجة: .....

غذاء صحي لحياة أفضل

غَذَاؤنا ... صَحة لنا ومستقبل أفضَل

لنحَافظ على أغذيتنا ونختار الغذاء الصحي، لنحمي أنفسنا ونبني مجتمعًا سليمًا.

١ السؤال الأول: أكمل الفراغ بما يناسبه مَن الكلمات التالية: (٦ درجات)

التجفيف | التبريد | التمليح | التسكير

١. يُستخدم ..... في حفظ الفواكه والخضار بإزالة الماء منها.
٢. يُستخدم ..... في حفظ الأغذية سريعة التلف مثل اللحوم والألبان.
٣. يُستخدم ..... في حفظ بعض الأغذية مثل الأسمَاك والخضار.
٤. يُستخدم ..... في حفظ الفواكه بزيادة نسبة السكر فيها.

التبريد

التجفيف

التسكير

التمليح

٢ السؤال الثاني: ضع إشارة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وإشارة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة: (٦ درجات)

١. مَن طرق حفظ الأغذية: التجفيف والتبريد والتمليح والتسكير. ( )
٢. نشتري الأغذية المكشوفة لأنها تبدو طازجة. ( )
٣. ننتبه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء الأغذية. ( )
٤. لا نشتري المعلبات المنفوخة أو المطعوجة لأنها قد تكون فاسدة. ( )
٥. يساعد حفظ الأغذية على تقليل الهدر الغذائي. ( )
٦. الغذاء الصحي يقوي الجسم ويحمينا من الأمرَاض. ( )

٣ السؤال الثالث: أختر الإجابة الصحيحة من بين القوسين: (٦ درجات)

١. من الطرق الصحيحة لاختيار الغذاء الصحيّ:
(أ) شراء الخضار والفواكه الطازجة (ب) تناول المعلبات المنفوخة (ج) ترك الطعام المكشوف

٢. ننتبه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية عند شراء:
(أ) العصائر فقط (ب) جميع الأغذية (ج) المنتجات غير الغذائية

٣. المعلبة التي تكون منفوخة أو مطعوجة نعتبرها:
(أ) آمنة (ب) قد تكون فاسدة (ج) أفضل مَن غيرها

القيم والمواطنة الصالحة:
احترام النفس والمحَافظة على الصّحّة.
عدم الإسراف في الطعام.
المسؤولية في اختيار الغذاء الآمَن.

الكفايات المتقاطعة:
التنشئة: العادات الصحية والقدوة الحسنة.
اللغة العربيّة: القراءة والفهم والتعبير.
الدين: حفظ النفس من الضرر وَاتباع السنة.

المعلمة: آلاء قطاوي

رَخصة المَشاع نسبة المصنف وغير تجاري

اسم الطالب/ة: ..... التاريخ: ..... / ..... / ..... الدرجة: .....

حفظ الأغذية وكيفية اختيار الغذاء الصحي

الصف الرابع الأساسي

1 أصل كل طريقة من طرق حفظ الأغذية بالصورة المناسبة لها:

التجفيف	التبريد	التمليح	التسكير
•	•	•	•
•	•	•	•

2 أختار الإجابة الصحيحة بوضع إشارة (✔):

ننتبه إلى تاريخ الانتهاء قبل الشراء. ☐

لا نشتري المعلبات المنفوخة أو المطعوجة. ☐

لا نشتري الغذاء المكشوفة. ☐

3 أقرأ المواقف الآتية، ثم أكتب رأيي في كل صورة:

أريد أن أشتري طعاماً صحيّاً لأسرتي.

.....

أجد علبةً منتفخةً في المتجر.

.....

أختار الأطعمة المفيدة لجسمي.

.....

الكفايات المتقاطعة:

التنشئة
- تعزيز المواطنة الصالحة
- التعاون واحترام الأخرين

اللغة العربية
- قراءة وفهم النصوص
- استخدام اللغة السليمة

الدين
- شكر الله على نعمه
- المحافظة على الصحة.
- من نعم الله

أنا أختار الغذاء الصحي لأحافظ على صحتي ومجتمعي

بالتغذية السليمة نبني مستقبلاً أفضل لوطننا

إعداد المعلمة: آلاء قطاوي

رخصة المشاع نسبة المصنف وغير تجاري

اسم الطالب/ة: ..... | التاريخ: ..... / / | الدرجة: .....

غذاؤك الصحي حياة أفضل.

طرق حفظ الأغذية
وكيفية اختيار الغذاء الصحي

الصف الزابع الأساسي

أختار غذائي الصحي لأحافظ على صحتي ومستقبلي

١ السؤال الأول: صِلْ كلَّ طريقة من طرق حفظ الأغذية بالصورة المناسبة لها.

تمليح تسكير تجفيف تبريد

٢ السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة من بين القوائم التالية:

ج) لا نشتري المعلبات المنفوخة أو المطوجة.

☐ صحيح
☐ خطأ

ب) ننتبه إلى تاريخ الانتهاء.

☐ صحيح
☐ خطأ

٣ السؤال الثالث: أكمل الفراغات الآتية بكلمات مناسبة من الدرس:

أ) من طرق حفظ الأغذية: ..... ، ..... ، ..... ، ..... .

ب) نختار الغذاء الصحي من خلال: ..... على نوعية الغذاء ، و ..... تاريخ الانتهاء.

ج) حفظ الأغذية بطريقة صحيحة يساعدنا على: ..... الأمراض ، والحفاظ على ..... .

معاً نحافظ على غذائنا وصحتنا ومجتمعنا

قيمنا:
- المواطنة الصالحة: الإهتمام بصحة المجتمع.
- القيم الأخلاقية: الصدق، الأمانة، المسؤولية.
- العمل الجماعي والتعاون.

الكفايات المتقاطعة:
- **التنشئة:** المسؤولية، التعاون، احترام النفس والأخرين.
- **اللغة العربية:** التعبير، القراءة، فهم النص.
- **الدين:** شكر الله على نعمه، المحافظة على الصحة.

المعلمة: آلاء قطاوي

رخصة المشاع نسبة المصنف وغير تجاري

المكتبة الفلسطينية الشاملة للمعلم والطالب
تحضير دروس - اختبارات - أوراق عمل

لتحميل المزيد من موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة

http://www.sh-pal.com

تابعنا على صفحة الفيس بوك: www.facebook.com/shamela.pal

تابعنا على قنوات التلجرام: www.sh-pal.com/p/blog-page_42.html

أقسام موقع المكتبة الفلسطينية الشاملة:

الصف الأول: www.sh-pal.com/p/blog-page_24.html

الصف الثاني: www.sh-pal.com/p/blog-page_46.html

الصف الثالث: www.sh-pal.com/p/blog-page_98.html

الصف الرابع: www.sh-pal.com/p/blog-page_72.html

الصف الخامس: www.sh-pal.com/p/blog-page_80.html

الصف السادس: www.sh-pal.com/p/blog-page_13.html

الصف السابع: www.sh-pal.com/p/blog-page_66.html

الصف الثامن: www.sh-pal.com/p/blog-page_35.html

الصف التاسع: www.sh-pal.com/p/blog-page_78.html

الصف العاشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_11.html

الصف الحادي عشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_37.html

الصف الثاني عشر: www.sh-pal.com/p/blog-page_33.html

ملازم للمتقدمين للوظائف: www.sh-pal.com/p/blog-page_89.html

شارك معنا: www.sh-pal.com/p/blog-page_40.html

اتصل بنا: www.sh-pal.com/p/blog-page_9.html