



وزارة التربية

العلوم

SCIENCE

٧

الصف السابع
الجزء الأول

بنك أسئلة الصف

السابع

الفصل الدراسي

الأول

٢٠١٨/٢٠١٩ م



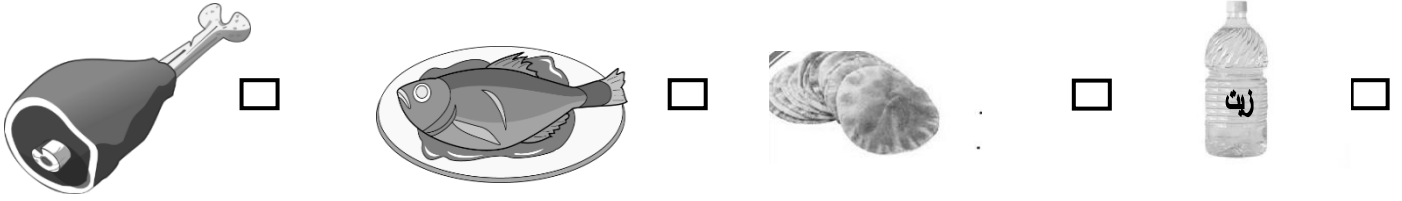
كتاب الطالب

المغذيات

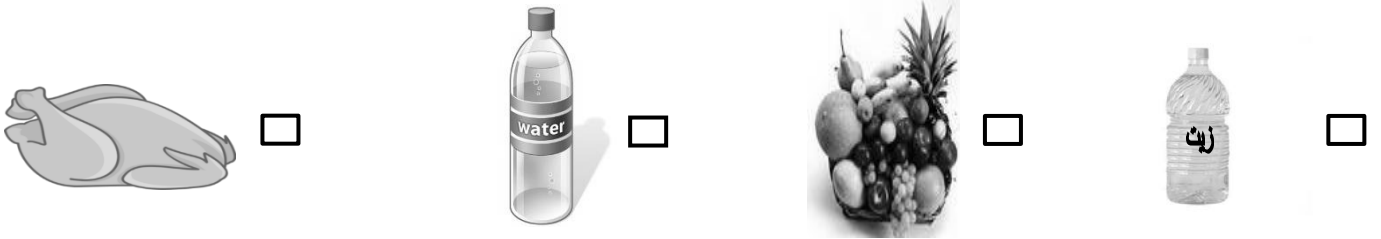
الطبعة الأولى
المرحلة المتوسطة

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية و ضع علامة (√) في المربع المقابل لها :

١- الطعام الذي يتغير لونه بمحلول اليود هو :



٢ - جميع المغذيات التالية مغذيات عضوية ما عدا :



٣- عند الكشف عن نوع المغذي وظهور اللون الأحمر فذلك يدل على وجود:

الدهون الماء السكريات البروتينات

٤ - الطعام الذي يتغير لونه للبنفسجي عند إضافة محلول البيورايت عليه هو :

عصير التفاح بياض البيض نشا الأرز البطاطس

٥ - عند إضافة محلول فهلنج إلى عصير الليمون ينتج راسب لونه :

أخضر أزرق أحمر بنفسجي

٦- مغذيات عضوية تساعد على تنظيم التفاعلات الكيميائية التي تحول الغذاء إلى طاقة وأنسجة حية هي:

الكربوهيدرات البروتينات الدهون الفيتامينات

٧ - الطعام الذي يحتوي على بروتينات كاملة هو:

البيض الفاصوليا العدس لوبيا

٨ - جميع الفيتامينات التالية توجد في البيض ما عدا فيتامين :

B المركب A C D

٩ - الفيتامين الذي يعزز صحة العظام والأسنان وشفاء الجروح هو فيتامين :

D C E K

١٠- الفيتامين الذي يساعد على تجلط الدم :

K D E C

السؤال الثاني: أكتب بين القوسين كلمة (صحيحة) للعبارة الصحيحة وكلمة (خطأ) للعبارة غير الصحيحة

- ١- التغذية الجيدة جزء من نمط الحياة الصحي . (.....)
- ٢- الغذاء المتوازن يحتوي على المغذيات ، وهي ضرورية لصحة جيدة . (.....)
- ٣- الأحماض الأمينية هي الوحدة الأساسية لتركيب البروتينات . (.....)
- ٤- الكربوهيدرات هي مواد البناء الرئيسية التي تستخدم في نمو الجسم . (.....)
- ٥- لكي يعمل الجسم بشكل سليم يحتاج للطاقة التي تنتج من البروتين . (.....)
- ٦- زيت السمك من الدهون غير المشبعة. (.....)
- ٧- الدهون النباتية دهون غير مشبعة . (.....)
- ٨- تناول نسبة عالية من صفار البيض يمكن أن يسبب أمراض القلب والشرابين . (.....)
- ٩- المعكرونة والخبز والأرز من مصادر حصول جسمك على النشويات. (.....)
- ١٠- فيتامين (أ) من المغذيات العضوية . (.....)
- ١١- ليس من الضروري عند شراء منتج غذائي قراءة بطاقة المعلومات الموجودة عليه . (.....)
- ١٢- الجلوكوز هو سكر العنب بينما الفركتوز هو سكر الفاكهة . (.....)
- ١٣- سكر الفركتوز من السكريات المعقدة . (.....)
- ١٤- عملية التنفس الخلوي هي اتحاد الجلوكوز مع الأكسجين خارج خلايا الجسم للحصول على الطاقة . (.....)
- ١٥- الكربوهيدرات مغذيات عضوية مكونة من الكربون والهيدروجين والنيتروجين . (.....)

السؤال الثالث : : في الجدول التالي اختر العبارة أو الشكل من المجموعة (ب) واكتب رقمها أمام ما يناسبها من عبارات المجموعة (أ) .

الرقم	المجموعة (أ)	الرقم	المجموعة (ب)
(....)	تتكسر البروتينات إلى وحدات صغيرة تسمى	(١)	الجلوكوز
(....)	تتكسر الكربوهيدرات إلى وحدات صغيرة تسمى	(٢)	السكروز
(....)	فيتامين يعزز صحة العظام وشفاء الجروح	(٣)	الاحماض الامينية
(....)	فيتامين أساسي لتجلط الدم	(١)	K
(....)	طعام يحتوي دهون مشبعة .	(٢)	B المركب
(....)	طعام يحتوي دهون غير مشبعة	(٣)	C
(....)		(١)	بياض البيض
(....)		(٢)	صفار البيض
(....)		(٣)	زيت السمسم

الرقم	المجموعة (أ)	الرقم	المجموعة (ب)
(....)	كاشف فهلنج يستخدم للكشف عن	(١)	النشا
(....)	كاشف اليود يستخدم للكشف عن	(٢)	البروتينات
(....)	كاشف البيوريت يستخدم للكشف عن	(٣)	سكر المائدة
(....)	مغذيات عضوية تعتبر من أهم مواد بناء الجسم وتوجد بالعضلات	(١)	الكربوهيدرات
(....)	مغذيات عضوية تدخل في بناء المخ وتساعد بإذابة بعض الفيتامينات	(٢)	الدهون
(....)		(٣)	البروتينات

السؤال الرابع: ماذا تتوقع أن يحدث في الحالات التالية

١- ترك الخبز بخزانة المطبخ عدة أيام في جو رطب .

.....

٢- تناول الفول والحبوب معاً.

.....

٣- عندما يتحد الأكسجين بالجلوكوز في التنفس الخلوي .

.....

٤- إذا لم نتناول القدر الكافي من الفيتامينات في الغذاء.

.....

السؤال الخامس: علل ما يأتي تعليلاً علمياً سليماً



١- الطعام في الصورة المقابلة غير مرغوب بتناوله .

.....

٢- يتغير لون زلال البيض عند إضافة كاشف البيورايت عليه .

.....

٣- يتم تسخين العلب قبل أن تملأ بالطعام بطريقة حفظ الأطعمة بالتعليب .

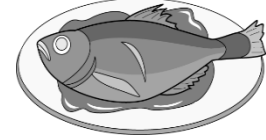
.....

السؤال السادس : أكمل جدول المقارنة التالي:

المشمش	اللحوم	وجه المقارنة
.....	طريقة الحفظ
		وجه المقارنة
.....	نوع الدهون

السؤال السابع :- أي مما يلي لا ينتمي للمجموعة مع ذكر السبب:

١- (الفيتامينات - الماء - الكربوهيدرات - البروتينات)
الذي لا ينتمي للمجموعة :
السبب:



-٢

الذي لا ينتمي للمجموعة :
السبب:

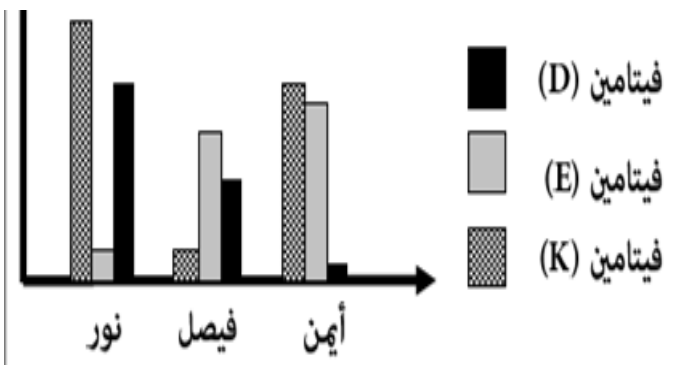


-٣

الذي لا ينتمي للمجموعة :
السبب:

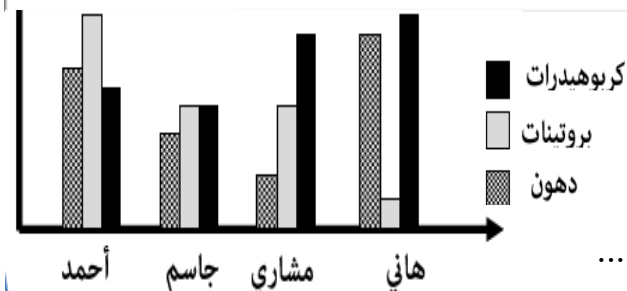
٤- (زبدة - زيت زيتون - صفار البيض - زيت السمك)
الذي لا ينتمي للمجموعة:
السبب:

السؤال الثامن: ادرس الرسومات البيانية التالية ثم أجب عن المطلوب :-



-١

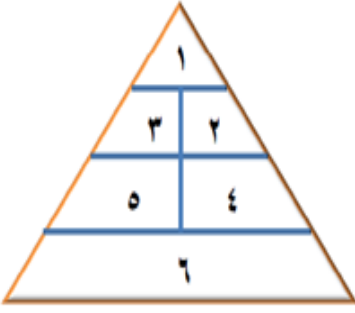
أ- الطالب الذي يعاني من لين العظام هو.....
ب- الطالب الذي يعاني من سيولة الدم
وصعوبة تجلطه هو



-٢

أ - الطالب الذي يتناول غذاء متوازن هو.....
ب- الطالب الذي يزيد وزنه ويمرض هو
ج - الطالب الذي تنمو عضلاته بشكل أفضل من غيره هو

السؤال التاسع: ادرس الأطعمة التالية ثم صنفها بوضعها في مكانها المناسب بهرم الغذاء :-



رقم المكان	الطعام	رقم المكان	الطعام
.....	الزبدة	الجزر
.....	التفاح	الأرز
.....	حليب	البيض