



وزارة التربية

العلوم

SCIENCE

٧

الصف السابع
الجزء الأول

بنك أسئلة الصف
السابع
الفصل الدراسي
الأول
٢٠١٨/٢٠١٩ م



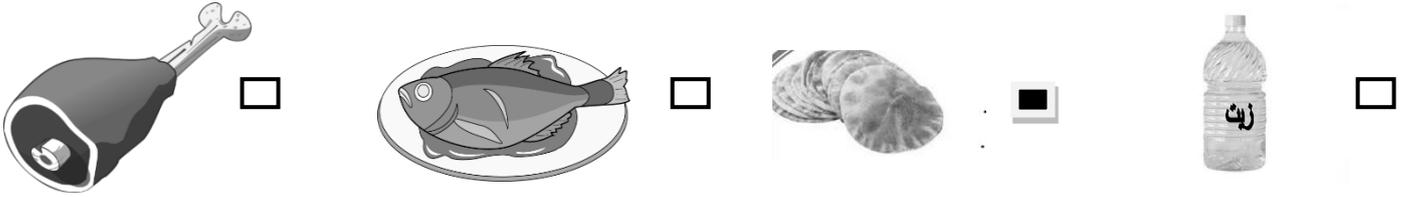
المغذيات

كتاب الطالب

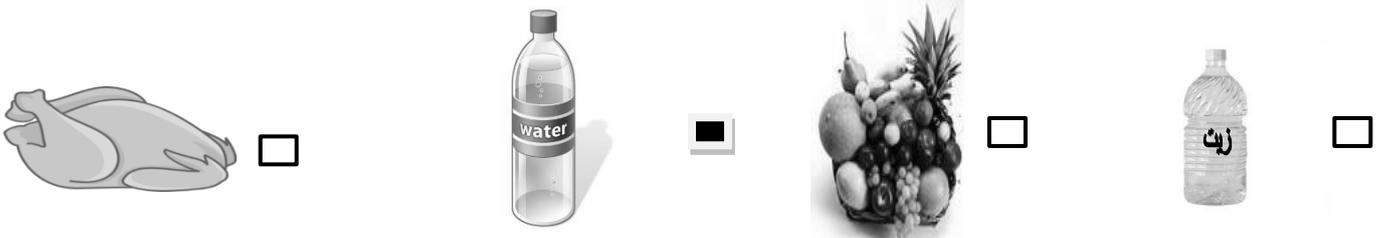
الطبعة الأولى
المرحلة المتوسطة

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

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

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

السؤال الرابع: ماذا يحدث في الحالات التالية

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

..... تنمو عليه الفطريات. (عفن اسود).....

٢- تناول الفول والحبوب معاً.

.....يحصل الجسم على بروتينات كاملة تحتوي على جميع الأحماض الأمينية.....

٣- عندما يتحد الأوكسجين بالجلوكوز في التنفس الخلوي .

.....يحترق الغذاء وتنتقل الطاقة.....

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

..... يمرض الجسم.....

السؤال الخامس: علل ما يأتي تعليلاً علمياً سليماً



١- الطعام في الصورة المقابلة غير مرغوب بتناوله .

.....لاحتوائه على نسبة عالية من الدهون.....

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

.....لاحتواء زلال البيض على البروتينات.....

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

.....لطرده الهواء منها.....

السؤال السادس : أكمل جدول المقارنة التالي:

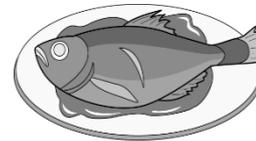
المشمش	اللحوم	وجه المقارنة
التجفيف.....التجميد.....	طريقة الحفظ
		وجه المقارنة
دهون مشبعة.....دهون غير مشبعة.....	نوع الدهون

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

١- (الفيتامينات - الماء - الكربوهيدرات - البروتينات)

الذي لا ينتمي للمجموعة: ...الماء.....

السبب: لأنه من . المغذيات الغير عضوية.. أما الباقي من..المغذيات العضوية



-٢

الذي لا ينتمي للمجموعة: العدس .

السبب: لأنه من البروتينات الغير كاملة. أما الباقي من البروتينات الكاملة



-٣

الذي لا ينتمي للمجموعة: اللحم.....

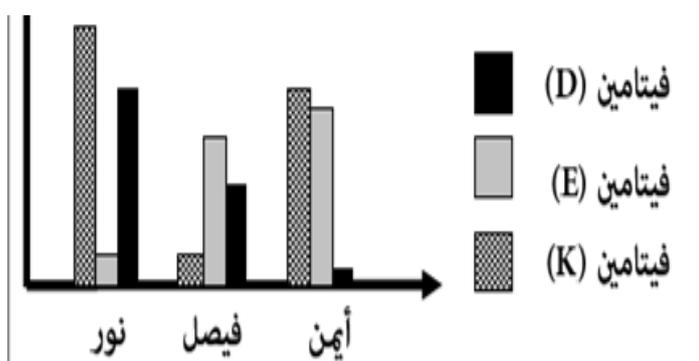
السبب: لأنه من البروتينات الكاملة أما الباقي من البروتينات الغير كاملة

٤- (زبدة - زيت زيتون - صفار البيض - زيت السمك)

الذي لا ينتمي للمجموعة: زيت الزيتون

السبب: لأنه من الدهون الغير مشبعة أما الباقي من الدهون المشبعة

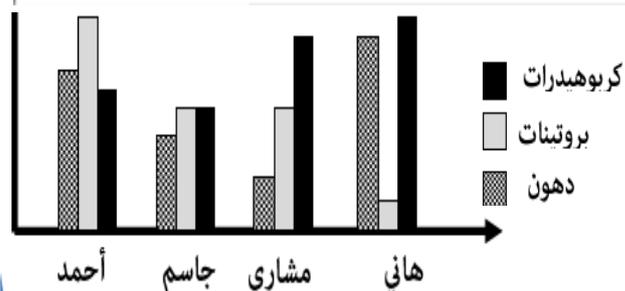
السؤال الثامن: ادرس الرسومات البيانية التالية ثم أجب عن المطلوب :-



-١

أ- الطالب الذي يعاني من لين العظام هو.. أيمن..

ب- الطالب الذي يعاني من سيولة الدم وصعوبة تجلطه هو.. فيصل..



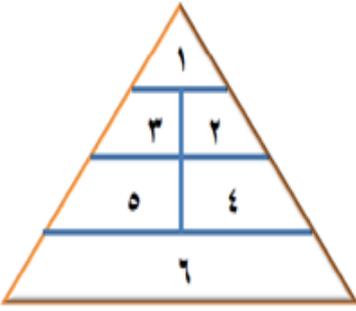
-٢

أ - الطالب الذي يتناول غذاء متوازن هو.. مشاري ..

ب- الطالب الذي يزيد وزنه ويمرض هو ..هاني..

ج - الطالب الذي تنمو عضلاته بشكل أفضل من غيره هو ..أحمد..

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



رقم المكان	الطعام	رقم المكان	الطعام
..... ١	الزبدة ٥	الجزر
..... ٤	التفاح ٦	الأرز
..... ٣	حليب ٢	البيض