

إدارة المناهج والكتب المدرسية

إجابات الأسئلة

الصف: الرابع الأساسي الكتاب: التربية المهنية الجزء: الأول

الوحدة /الدرس: الوحدة الخامسة: الخضراوات

الوحدة	الأسئلة وإجاباتها
الخضراوات	<p>١- عرف الخضراوات.</p> <p>هي نباتات عشبية أغلبها حول، (نبات يعيش سنة واحدة)، يزرع موسماً واحداً، وقليل منها يبقى في الأرض حولين (أكثر من عام)، وهي تختلف فيما بينها في الجزء الذي يستفاد منه في تغذية الإنسان، فبعضها يزرع للاستفادة من أوراقه أو مجموعته الخضري وثماره، وبعض يستفاد من أزهاره، وبعض آخر من جذوره ودرناته.</p> <p>٢- بين الأهمية الغذائية للخضراوات.</p> <p>(١) تزويد الجسم بالمعادن (مثل: الحديد، والكالسيوم)، والفيتامينات، والألياف، خاصّة الخضراوات الورقية.</p> <p>(٢) بعض الخضراوات مصدر للمواد الكربوهيدراتية، مثل نبات البطاطا.</p> <p>(٣) الخضراوات والمحاصيل البقولية مصدر مهم للبروتينات.</p> <p>(٤) المحافظة على رشاقة الجسم؛ فالإكثار من تناول الخضراوات لا يسبب السمنة أو زيادة الوزن، لانخفاض نسبة الدهون فيها.</p> <p>٣- ضع إشارة (√) إزاء العبارة الصحيحة، وإشارة (×) إزاء العبارة الخطأ في ما يأتي:</p> <p>أ - تعد الخضراوات أطعمة ضرورية التي يجب تناولها بصورة يومية. (√)</p> <p>ب - البقدونس من الخضراوات الغنية بالكربوهيدرات. (×)</p> <p>ج - من الخضراوات التي تؤكل ثمارها البازلاء. (×)</p> <p>د - تصنف الزهرة من الخضراوات الشتوية؛ وذلك تبعاً لموسم إنتاجها. (√)</p> <p>هـ - تعد البندورة من الخضراوات التي تؤكل نيئة ومطبوخة معاً. (√)</p>

الخضراوات

٤- اكتب أسماء الخضراوات في ما يأتي:



(ج) البروكلي



(ب) البصل



(أ) البازيلاء



(د) الكوسا



(هـ) البقدونس



(د) البطاطا

٥- أكمل الفراغ في المخطط الآتي بالأمثلة المناسبة على كل نوع من الخضراوات:

- | | | |
|----------------------------|-------------|--------------|
| ١) الخضراوات الشتوية: | أ- الملفوف | ب- الزهرة |
| ٢) الخضراوات الصيفية: | أ- البامية | ب- الفلفل |
| ٣) الخضراوات تؤكل أوراقها: | أ- البقدونس | ب- الخس |
| ٤) الخضراوات تؤكل ثمارها: | أ- الخيار | ب- الباذنجان |
| ٥) الخضراوات تؤكل بذورها: | أ- الحمص | ب- البازيلاء |

٦- ميز صور الخضراوات الآتية بكتابة عبارة (تؤكل نيئة) أو (تؤكل مطبوخة) أسفل كل صورة:



(ج) تؤكل نيئة



(ب) تؤكل مطبوخة



(أ) تؤكل مطبوخة



(و) تؤكل نيئة



(هـ) تؤكل مطبوخة



(د) تؤكل مطبوخة

الخضراوات	<p>٧- تأمل مربعات الأحرف التالية، ثم استخرج منها أسماء:</p> <p>(١) خضراوات ورقية: ملفوف، خس، سبانخ</p> <p>(٢) خضراوات ثمرية: خيار</p> <p>(٣) خضراوات جذرية: فجل</p> <p>(٤) خضراوات ساقية: بطاطا</p> <p>(٥) محاصيل بذرية: قمح</p> <p>(٦) خضراوات تؤكل مطبوخة: بطاطا، سبانخ، ملفوف</p> <p>(٧) خضراوات تؤكل نيئة: خس، ملفوف، فجل</p> <p>(٨) خضراوات تؤكل نيئة ومطبوخة معًا: ملفوف</p>
-----------	--

*فريق التأليف: د. صلاح حمدان بني إسماعيل عائشة أحمد الجهالين

م. شافع عاهد مساعدة فادية بسام الرواشدة