

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:		
الفترة الثانية	الاختبار:		
الخامس الابتدائي	الصف:		
الدراسي الثاني ١٤٤٧	الفصل		

اسم الطالب	
٢٠	

السؤال ١: اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل التالية :	
٨	

١	أي من الأمراض التالية ينتقل للإنسان بسبب تلوث الغذاء عن طريق الحشرات؟
	(أ) ارتفاع ضغط الدم (ب) ضعف السمع (ج) التيفوئيد (د) تسوس الأسنان
	يُعرف الضوضاء بأنه:
٢	(أ) ارتفاع الصوت وتداخله مع أصوات أخرى (ب) انخفاض الصوت إلى مستوى الهمس (ج) استنشاق الهواء غير النقي (د) وجود حشرات في المنزل
	من أسباب تلوث الماء في الخزانات المنزلية:
٣	(أ) غلق الخزان بإحكام (ب) تنظيف الخزان بشكل دوري (ج) انخفاض مستوى الخزان عن مستوى الأرض (د) عزل الخزان عن مصادر الصرف
	لإقناع الآخرين بوجهة نظرك في الجدل، يُنصح باتباع سلوكيات محددة منها:
٤	(أ) رفع الصوت لإثبات القوة (ب) مقاطعة المتحدث لتصحيح خطئه فوراً (ج) انتقاء الكلمات بعناية والهدوء (د) التلويح باليد والضرب على الطاولة

السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:	
١٢	

١	يعتبر تطاير الغبار في المنزل نتيجة لإهمال النظافة من ملوثات الهواء.
٢	الضوضاء تؤثر سلباً على صحة الإنسان وقد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
٣	زيادة نسبة الفلور في الماء عن الحد الطبيعي مفيدة جداً للأسنان ولا تضرها.
٤	من أدبيات الحوار تجنب الغيبة والنميمة والتعريض بالسفاهة والجهل.
٥	حدة الصوت والصراخ دليل على قوة الحجة وصحة الرأي في النقاش.
٦	يُعيق التوتر عملية التنفس، لذا يُنصح بأخذ نفس عميق لاكتساب الهدوء.

انتهت الأسئلة ... بالتوفيق

نموذج الإجابة

المادة: المهارات الحياتية والأسرية
الاختبار: الفترة الثانية
الصف: الخامس الابتدائي
الفصل: الدراسي الثاني ١٤٤٧

اسم الطالب

٢٠

السؤال ١: اختر الإجابة الصحيحة من بين البدائل التالية :

٨

١	أي من الأمراض التالية ينتقل للإنسان بسبب تلوث الغذاء عن طريق الحشرات؟	(أ) ارتفاع ضغط الدم	(ب) ضعف السمع	(ج) التيفوئيد	(د) تسوس الأسنان
	يُعرف الضوضاء بأنه:				
٢	أرتفاع الصوت وتداخله مع أصوات أخرى	(ب) انخفاض الصوت إلى مستوى الهمس	(ج) استنشاق الهواء غير النقي	(د) وجود حشرات في المنزل	
	من أسباب تلوث الماء في الخزانات المنزلية:				
٣	(أ) غلق الخزان بإحكام	(ب) تنظيف الخزان بشكل دوري	(ج) انخفاض مستوى الخزان عن مستوى الأرض	(د) عزل الخزان عن مصادر الصرف	
	لإقناع الآخرين بوجهة نظرك في الجدل، يُنصح باتباع سلوكيات محددة منها:				
٤	(أ) رفع الصوت لإثبات القوة	(ب) مقاطعة المتحدث لتصحيح خطئه فوراً	(ج) انتقاء الكلمات بعناية والهدوء	(د) التلويح باليد والضرب على الطاولة	

السؤال ٢: ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات التالية:

١٢

١	يعتبر تطاير الغبار في المنزل نتيجة لإهمال النظافة من ملوثات الهواء.	✓
٢	الضوضاء تؤثر سلباً على صحة الإنسان وقد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.	✓
٣	زيادة نسبة الفلور في الماء عن الحد الطبيعي مفيدة جداً للأسنان ولا تضرها.	✗
٤	من أدبيات الحوار تجنب الغيبة والنميمة والتعريض بالسفاهة والجهل.	✓
٥	حدة الصوت والصراخ دليل على قوة الحجة وصحة الرأي في النقاش.	✗
٦	يُعيق التوتر عملية التنفس، لذا يُنصح بأخذ نفس عميق لاكتساب الهدوء.	✓

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم	مدرسة:
اختبار الفترة الفصل الثاني	الاختبار:		
خامس ابتدائي	الصف:		
٤٥	الزمن:		
الثانية	الفترة:		

اسم الطالب	درجة الطالب	٢٠
------------	-------------	----

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:			
٧ درجات			
١- أحد المكونات التالية يُستخدم في تحضير وصفة (جرانولا) الشوفان المحمص بالمكسرات:			
(أ) زيت الزيتون والملح	(ب) السكر الأبيض والزبدة	(ج) العسل وزيت جوز الهند	(د) المايونيز والكاتشب
٢- أي من الفئات التالية هي الأكثر عرضة للإصابة بدوار السفر؟			
(أ) الرجال والرياضيون	(ب) الأطفال والحوامل	(ج) كبار السن فقط	(د) الشباب في مقتبل العمر
٣- أي مما يلي يُعد من الصفات الأساسية للمحاور الناجح التي وردت في الدرس؟			
(أ) الغضب وسرعة الانفعال	(ب) التحدث بصوت منخفض جداً	(ج) اللباقة وحضور البديهة	(د) مقاطعة الآخرين باستمرار
٤- أي من الخيارات التالية يُعد وجبة خفيفة صحية؟			
(أ) المشروبات الغازية	(ب) رقائق البطاطس (الشيبس)	(ج) الفواكه الطازجة والمكسرات	(د) الحلويات المليئة بالسكر
٥- تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لـ:			
(أ) سعر الوجبة	(ب) شكل الطبق	(ج) وقت تناولها	(د) نوعها وحشوتها
٦- من مهارات التواصل الجيد التي يجب مراعاتها أثناء الحديث:			
(أ) سوء الظن بالطرف الآخر	(ب) رفع الصوت لإسكات الآخر	(ج) حسن الاستماع والإنصات	(د) السخرية من آراء الآخرين
٧- أي مما يلي يُعد من مسببات النزاع وليس من مظاهره؟			
(أ) حدة في الصوت	(ب) اختلاف الأهداف والحاجات	(ج) التلطف بألفاظ نابية	(د) استخدام العبارات الحادة

السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):		
٦ درجات		
#	العبرة	الإجابة
١	يعتبر تطاير الغبار في المنزل نتيجة لإهمال النظافة من ملوثات الهواء.	()
٢	الضوضاء تؤثر سلباً على صحة الإنسان وقد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.	()
٣	عند السفر، يُفضل وضع الملابس الداخلية كما هي مباشرة فوق الملابس الأخرى دون تغليف.	()
٤	الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة في الوجبات الصحية.	()
٥	يجوز استخدام السخرية من الآخرين في الحوار بغرض إضحاك الناس.	()
٦	يمكن للإنسان أن يستغني عن تنفس الهواء أثناء النوم.	()

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات

- | | |
|---|---|
| ١ | في وصفة شطائر زبدة الفول السوداني، تُرتب شرائح ____ فوق الزبدة. |
| ٢ | من ملوثات الهواء داخل المنزل تدخين أحد أفراد ____. |
| ٣ | من مهارات التواصل ____ النفس والتحكم بالانفعال. |
| ٤ | كثرة تناول الوجبات السريعة قد تؤدي إلى الإصابة بـ ____ المفرطة. |
| ٥ | من الوجبات الخفيفة الصحية وسهلة التحضير شطائر زبدة ____. |

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:

٢ درجات

الأول.

ما هو الحديث الشريف الذي يدل على النهي عن التباغض والتدابير؟

.....

.....

.....

.....

.....

الثاني.

ماذا يجب عليك فعله إذا قَدّم لك كوب ماء به شوائب؟

.....

.....

.....

.....

.....

موقع
مادنتيري

المهارات الحياتية والأسرية	المادة:	بسم الله الرحمن الرحيم	مدرسة:
اختبار الفترة الفصل الثاني	الاختبار:		
خامس ابتدائي	الصف:		
٤٥	الزمن:		
الثانية	الفترة:		

اسم الطالب	٢٠
------------	----

نموذج الإجابة

درجات ٧	السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة:
	١- أحد المكونات التالية يُستخدم في تحضير وصفة (جرانولا) الشوفان المحمص بالمكسرات:
	(أ) زيت الزيتون والملح (ب) السكر الأبيض والزبدة (ج) العسل وزيت جوز الهند (د) المايونيز والكاتشب
	٢- أي من الفئات التالية هي الأكثر عرضة للإصابة بدوار السفر؟
	(أ) الرجال والرياضيون (ب) الأطفال والحوامل (ج) كبار السن فقط (د) الشباب في مقتبل العمر
	٣- أي مما يلي يُعد من الصفات الأساسية للمحاور الناجح التي وردت في الدرس؟
	(أ) الغضب وسرعة الانفعال (ب) التحدث بصوت منخفض جداً (ج) اللباقة وحضور البديهة (د) مقاطعة الآخرين باستمرار
	٤- أي من الخيارات التالية يُعد وجبة خفيفة صحية؟
	(أ) المشروبات الغازية (ب) رقائق البطاطس (الشيبس) (ج) الفواكه الطازجة والمكسرات (د) الحلويات المليئة بالسكر
	٥- تختلف القيمة الغذائية للوجبة الخفيفة تبعاً لـ:
	(أ) سعر الوجبة (ب) شكل الطبق (ج) وقت تناولها (د) نوعها وحشوتها
	٦- من مهارات التواصل الجيد التي يجب مراعاتها أثناء الحديث:
	(أ) سوء الظن بالطرف الآخر (ب) رفع الصوت لإسكات الآخر (ج) حسن الاستماع والإنصات (د) السخرية من آراء الآخرين
	٧- أي مما يلي يُعد من مسببات النزاع وليس من مظاهره؟
	(أ) حدة في الصوت (ب) اختلاف الأهداف والحاجات (ج) التلطف بألفاظ نابية (د) استخدام العبارات الحادة

درجات ٦	السؤال الثاني: ضع علامة (صح) أو (خطأ):
الإجابة	# العبارة
(✓)	١ يعتبر تطاير الغبار في المنزل نتيجة لإهمال النظافة من ملوثات الهواء.
(✓)	٢ الضوضاء تؤثر سلباً على صحة الإنسان وقد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
(X)	٣ عند السفر، يُفضل وضع الملابس الداخلية كما هي مباشرة فوق الملابس الأخرى دون تغليف.
(X)	٤ الشوكولاتة البيضاء أكثر فائدة من الشوكولاتة الداكنة في الوجبات الصحية.
(X)	٥ يجوز استخدام السخرية من الآخرين في الحوار بغرض إضحاك الناس.
(X)	٦ يمكن للإنسان أن يستغني عن تنفس الهواء أثناء النوم.

السؤال الثالث: أكمل الفراغات التالية:

٥ درجات	١	في وصفة شطائر زبدة الفول السوداني، تُرتب شرائح ____ فوق الزبدة. الإجابة: الموز
	٢	من ملوثات الهواء داخل المنزل تدخين أحد أفراد ____. الإجابة: الأسرة
	٣	من مهارات التواصل ____ النفس والتحكم بالانفعال. الإجابة: ضبط
	٤	كثرة تناول الوجبات السريعة قد تؤدي إلى الإصابة بـ ____ المفرطة. الإجابة: السمنة
	٥	من الوجبات الخفيفة الصحية وسهلة التحضير شطائر زبدة ____. الإجابة: الفول السوداني

السؤال الرابع: أجب عن الأسئلة التالية:

٢ درجات	الأول.
ما هو الحديث الشريف الذي يدل على النهي عن التباغض والتدابير؟	
.....	
الإجابة النموذجية: قوله ﷺ: لا تحاسدوا، ولا تناجشوا، ولا تباغضوا، ولا تدابروا.	
الثاني.	
ماذا يجب عليك فعله إذا قُدِّم لك كوب ماء به شوائب؟	
.....	
الإجابة النموذجية: أمتنع عن شربه وأنصح باستبداله بماء نظيف.	

موقع
مادنتيري

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية ١٤٤٧ هـ

الوحدة الثالثة (بينتي)

س ١ / اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	حفر خزانات مياه الصرف الصحي بجوار خزانات مياه الشرب يسبب:	(أ) التلوث بالحشرات .	(ب) التلوث بالماء .	(ج) التلوث بالهواء .	(د) التلوث الضوضائي .
٢	من أسباب التلوث الضوضائي.....	(أ) ارتفاع صوت المذياع	(ب) دخان السيارات .	(ج) دخان المصانع .	(د) تلوث الهواء
٣	استخدام البخور يومياً يسبب :	(أ) تلوث الماء .	(ب) جذب الحشرات .	(ج) تلوث ضوضائي .	(د) تلوث الهواء .
٤	استخدام الفحم في التدفئة يسبب :	(أ) تلوث الهواء .	(ب) تلوث الماء .	(ج) التلوث الضوضائي	(د) تلوث بالحشرات .
٥	تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء يعني :	(أ) الترشيح .	(ب) الاستهلاك الأكثر .	(ج) الإسراف .	(د) البذخ .
٦	من أسباب نقل الأمراض بين الحجيج :	(أ) كثرة المواصلات .	(ب) تنوع الغذاء .	(ج) زيادة الازدحام .	(د) قلة الازدحام .
٧	من الخطورة استخدام الأجهزة الكهربائية والأيدي :	(أ) مبللة بالماء .	(ب) جافة .	(ج) باردة .	(د) حارة .
٨	عملية إعادة التدوير من تلوث البيئة .	(أ) تقلل .	(ب) تزيد .	(ج) تضاعف .	(د) تمنع .

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية ١٤٤٧ هـ

الوحدة الثالثة(بينتي)

س٢/ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ)

إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- من أسباب تلوث الماء الإصابة بشلل الأطفال. ()
- ٢- رفع صوت الراديو يسبب تلوث ضوضائي. ()
- ٣- عملية إعادة التدوير لا تقلل من تلوث البيئة. ()
- ٤ - الالتزام بالهدوء وعدم إحداث الضوضاء من آداب الشريعة نحو الجار . ()
- ٥- الإسراف في استهلاك الكهرباء واجب ديني ومطلب وطني. ()
- ٦- الغذاء غير ضروري لحياة الإنسان على الأرض. ()
- ٧- من أسباب تلوث الماء اهتمام صاحب المنزل بنظافة خزانات المياه. ()
- ٨- الازدحام في الحج من أسباب تلوث الهواء ونقل الأمراض بين الحجاج. ()

س٣/ اذكرى النتائج المترتبة على المواقف التالية :

- أ/رمي الفضلات وبعثرة النفايات في المنتزهات .
- ب/التدخين بين أفراد الأسرة .
- ج/ تهوية المنزل بشكل مستمر والحرص على نظافته .
- د/ استبدال الأجهزة ذات الأصوات العالية بأجهزة ذات أصوات منخفضة .

أسئلة مراجعة لمادة التربية الأسرية ١٤٤٧ هـ

الوحدة الثالثة(بينتي)

س٤/أجيب عن الأسئلة التالية :

- ١/ ما فائدة الهواء النقي لجسم الإنسان ؟
- ٢ / اذكر أماكن مزدحمة قد نتعرض فيها للأمراض بسبب تلوث الهواء .
- ٣/ ما مواصفات الماء الصالح للشرب ؟
- ٤ / اذكر أسباب تلوث الماء .
- ٥ / هناك مصادر طبيعية للضوضاء ، اذكرها .
- ٦ / ما سبب تكاثر الحشرات في المنزل ؟
- ٧/ عددي أنواع التلوث ؟
- ٨ / ماهي مصادر المياه؟
- ٩/ كيف أحمي الماء من التلوث؟
- ١٠ / اذكر أسباب التلوث بالحشرات .
- ١١ / عرف التلوث الضوضائي.
- ١٢ / ماهي النتيجة المترتبة على التدخين بين أفراد الأسرة؟

وحدة ملبسي

س١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة.....وأنيقة دائماً .	(أ) سيئة.	(ب) مبعثرة.	(ج) حسنة .	(د) تالفة .
٢	يفضل في فصل الصيف لبس الملابس :	(أ) الصوفية .	(ب) الحريرية .	(ج) المصنوعة من الفرو	(د) القطنية .
٣	من مواصفات اللباس الشرعي أن يكون :	(أ) واسعاً .	(ب) ضيقاً.	(ج) شفافاً .	(د) قصيراً .
٤	يجب وضع الملابس في حقيبة السفر نظيفة ومطوية بشكل :	(أ) مبعثر .	(ب) مرتب .	(ج) غير أنيق .	(د) سيئ .
٥	يفضل وضع حقيبة اليد.....حقيبة السفر الكبيرة.	(أ) أسفل.	(ب) بجانب .	(ج) أعلى .	(د) داخل .
٦	توضع الأشياء والأدوات التي تستعمل بكثرة في الأرفف :	(أ) الأمامية .	(ب) العلوية .	(ج) الخلفية .	(د) السفلية .
٧	عند امتلاء خزانتك بالملابس الكثيرة التي لا تحتاجينها يفضل :	(أ) جمعها.	(ب) التصديق بها .	(ج) وضعها في كرتون	(د) تخزينها.
٨	نرتدي في فصل الشتاء الملابس :	(أ) القطنية .	(ب) الصوفية .	(ج) الحريرية .	(د) المصنوعة من
٩	توضع خزانة الملابس في:	(أ) غرفة النوم .	(ب) صالة الطعام .	(ج) غرفة المعيشة.	(د) غرفة الضيوف .
١٠	(تحقق الأمان في البيت فهي تقلل وقوع الحوادث) يقصد بها:	(أ) الإضاءة .	(ب) النظافة .	(ج) السجاد .	(د) الألعاب

س٢/ضعي الرمز (√) أو (x) في المكان المناسب في كل مما يلي :

- ١- عند تنظيف خزانة الملابس تمسح بفضوة مبللة بالماء ، ثم بفضوة جافة . ()
- ٢- الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة. ()
- ٣- يفضل وضع حقيبة اليد داخل حقيبة السفر الكبيرة . ()
- ٤- ليس من الضروري أن تكون حقيبة السفر ذات قوة ومثانة. ()
- ٥- الخزانة المرتبة لا تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة . ()
- ٦- توضع الأشياء التي تستخدم دائماً في الرف الأمامي من الخزانة. ()
- ٧- من مواصفات اللباس الشرعي أن يكون ضيقاً وشفافاً . ()
- ٨- يفضل تسجيل الأشياء والأدوات اللازمة للسفر على ورقة قبل فترة السفر. ()
- ٩- يجب وضع الملابس نظيفة ومطوية في حقيبة السفر وبشكل مرتب . ()
- ١٠- يجب عدم تهوية الخزانة بشكل مستمر. ()

س٣/املئي الفراغات التالية بما يناسبها:

- ١/يفضل لبس الملابس القطنية في فصل
- ٢/يفضل وضع حقيبة اليدالحقيبة الكبيرة .
- ٣ / إذا امتلأت خزانتك بالملابس الكثيرة التي لاتحتاجينها عليك
- ٤ / الخزانة المرتبة والنظيفة تساعد في حفظ الملابس في حالة
- ٥ / من مواصفات اللباس أن يكون وواسعاً .
- ٦ / في فصل الشتاء يفضل لبس الملابس

س ٤ / أجبني عن الأسئلة التالية :

- ١ / اذكر مواصفات اللباس الشرعي .
- ٢ / ابتكر طريقة جديدة لترتيب الملابس .
- ٣ / اقترح حلاً لتخزين ملابس الصيف وملابس الشتاء .
- ٤ / تخيلي أن غرفتك بدون خزانة ملابس ماهي الحلول الممكنة لوضع ملابسك .
- ٥ / اذكر بالتفصيل مراحل ترتيب الملابس في الخزانة .

وحدة غذائي

س ١/ اختاري الإجابة الصحيحة في كل مما يلي:

١	(طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة) يسمى:	(أ) الشطيرة .	(ب) الكعك .	(ج) الشابورة .	(د) المعمول .
٢	يفضل تناول الوجبة الخفيفة قبل الوجبة الرئيسية بـ :	(أ) أربع ساعات .	(ب) ثلاث ساعات .	(ج) ساعتين .	(د) ساعة .
٣	تعتبر وجبة الفطور من أهم الوجبات :	(أ) اليومية .	(ب) الأسبوعية .	(ج) الشهرية .	(د) السنوية .
٤	تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على :	(أ) فاكهة وخضروات	(ب) مشروبات غازية .	(ج) شاي وقهوة .	(د) مقلبات .
٥	يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من يتناولها يومياً.	(أ) وجبة واحدة.	(ب) وجبتين .	(ج) ثلاث وجبات.	(د) أربع وجبات .
٦	يفضل الابتعاد عن تناول كوجبة خفيفة.	(أ) الفواكه .	(ب) الشيبسات .	(ج) الحليب .	(د) الخضروات .
٧	تحتوي نخالة القمح على :	(أ) فيتامين أ .	(ب) فيتامين ج .	(ج) فيتامين د .	(د) فيتامين ب .
٨	أهم الوجبات اليومية هي :	(أ) وجبة الفطور .	(ب) وجبة العشاء .	(ج) الوجبة الخفيفة .	(د) وجبة الغداء .
٩	معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب الأسنان .	(أ) لمعان .	(ب) بياض .	(ج) تسوس .	(د) نظافة .

س ٢/ ضعي أمام كل فقرة الحرف (ص) إذا كانت العبارة صحيحة والحرف (خ) إذا كانت العبارة خاطئة :

- ١- يجب تنظيف الأسنان بعد كل وجبة . ()
- ٢- الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان وزيادة الوزن. ()
- ٣- الوجبة الخفيفة تكون قبل الوجبة الرئيسية بساعتين. ()

- ٤- الجسم بحاجة إلى طاقة كافية؛ لأداء فروض العبادة . ()
- ٥- يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من وجبتين فقط. ()
- ٦- تناول الوجبات السريعة يسبب الرشاقة والصحة. ()
- ٧- يفضل تناول الخبز الأبيض لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف. ()

س٣ / أجبني عن الأسئلة التالية:

- ١ / تحدثني بالتفصيل عن أنواع الخبز .
- ٢ / اذكرني فوائد الخبز الأسمر .
- ٣ / عددي طرق مختلفة لتقديم الشطائر .

س٤ / علي :

- أ/ يجب تنظيف الأسنان بعد الأكل .
- ب/معظم الحلويات والمشروبات الغازية تسبب تسوس الأسنان .
- ج/ الخبز الأسمر أفضل من الخبز الأبيض .
- د/ تناول وجبة الفطور في الصباح الباكر .

س٥ / املني الفراغات التالية بما يناسبها :

- ١/نتناول يومياً وجبات.
- ٢/تحتوي الوجبة الخفيفة الجيدة على.....
- ٣ / أهم الوجبات اليومية التي يجب أن نهتم فيها.....
- ٤ / طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة.
- ٥ / يحتوي الشاي والقهوة وبعض المشروبات الغازية على مادة

