

أسئلة الوحدة

السؤال الأول:

لكلّ فقرة من الفقرات الآتية أربع إجابات، واحدة فقط صحيحة، حدّدها:

1. أي مصادر الغذاء الآتية تمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية:

أ- ماء، وكربوهيدرات، ودهنيات؟

ب- سكريات، ودهنيّات، وبروتينات؟

ج- ماء، وسكريّات، وبروتينات؟

د- ماء، وبروتينات، ودهنيّات؟

2. يظنّ معظم الناس أن الحليب هو المصدر الوحيد للكالسيوم، ولكن غيره من الخضراوات غني بالكالسيوم أيضاً مثل:

أ- التفاح.

ب- الملفوف.

ج- البطاطا.

د- البندورة.

3. تناولت زينة وجبة غذاء غنية بالبروتين. البروتين في جهازه الهضمي سوف:

أ- يتحطم إلى سكريات بسيطة يمتصها الدم.

ب- لن يهضم وسيفرز مع البراز.

ج- يتحطم إلى أحماض دهنية يمتصها الدم.

د- يتحطم إلى أحماض أمينية يمتصها الدم.

4. عند شرب كميات كبيرة من الماء:

- أ- يُفرز الزائد مع البول.
- ب- يُخزّن الجسم الماء لحالات الطوارئ.
- ج- يتضرر الجسم لأن الماء يتجمع في الخلايا.
- د- يزيد وزن الإنسان لأن الماء يتحول إلى دهون.

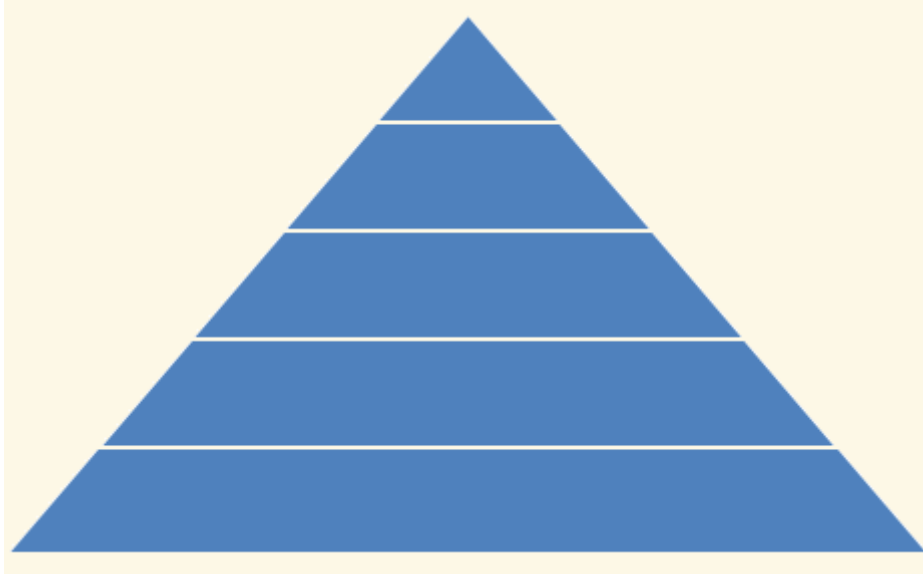
السؤال الثاني:

اختر من العمود (أ) ما يُناسبه من العمود (ب)

(أ)	(ب)
مواد تساعد في عملية الهضم، وتمنع الإصابة بالإمساك.	الكربوهيدرات
يدخل في بناء الجسم وتكوين الإنزيمات.	الدهون
أهم مصدر للطاقة، ويُنصح بعدم الإفراط في تناوله لارتباطه بأمراض القلب.	الفيتامينات
مواد يحتاجها الجسم بكميات قليلة، ونقصها يسبب الأمراض.	البروتين
مواد غذائية يخزّنها الكبد على هيئة جلايكوجين.	الأملاح
مواد تدخل في تركيب العظام والدم، ونقصها يسبب فقر الدم.	الألياف

السؤال الثالث:

صنّف الأطعمة الآتية: حمّص، وزبدة، ومعكرونة، ومكسرات، ودراق، وجبنة صفراء، وجبنة بيضاء، وأرز، وحبوب الذرة (كورن فليكس)، وبندورة، وسمك، ولحم عجل مشوي، وبطاطا مقلية، وبطاطا مسلوقة، وخيار، وخس، وخبز أسمر، في درجات هرم الغذاء الآتي:



السؤال الرابع:

ادرس الجدول الآتي، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:

الغذاء	الطاقة (كيلوسعرة/١٠٠ غرام)	البروتين (%)	الدهون (%)	الكربوهيدرات (%)	الحديد (ملغم/١٠٠ غرام)	فيتامين (ج) (ملغم/١٠٠ غرام)	الألياف (%)
الحليب	٢٧٢	٣,٣	٣,٨	٤,٧	٠,١	٢	٠
السجق (النقنق)	١٥٢٠	١٠,٦	٣٢,١	٩,٥	١,١	٠	٠
الدجاج	٥٩٩	٢٦,٥	٤	٠	٠,٥	٠	٠
الملفوف	٦٦	١,٧	٠	٢,٣	٠,٤	٢٣	٥٤
البقلة (الفرقحينا)	٦١	٢,٩	٠	٠,٧	١,٦	٦٠	٢٥
التفاح	١٩٦	٠,٣	٠	١١,٩	٠,٣	٥	٢٠

أ- أي أنواع الأغذية في الجدول السابق:

1. تحتوي أكبر كمية من البروتين؟
2. تحتوي أكبر كمية من الدهون؟
3. الأقل احتواءً على كربوهيدرات؟
4. يعطي أكبر كمية من الطاقة؟ وأيها يعطي أدناها؟
5. الأغنى بالحديد؟

6. لا يحتوي على فيتامين (ج)؟

7. لا يحتوي على ألياف؟

ب- احسب كمية الطاقة فيما يلي: (50) غرام حليب، و (200) غرام من السجق.

ج- جهّز طبقاً غذائياً منوّعاً يحتوي على أقل السعرات الحرارية.