

إجابات أسئلة تقويم الدرس الثاني

وجبة غذائية صحية

السؤال الأول:

الفكرة الرئيسية: ما العناصر الغذائية الضرورية للإنسان؟

- الكربوهيدرات.
- البروتينات.
- الفيتامينات.
- الدهون.
- المعادن.
- الماء.

السؤال الثاني:

أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(1) الطعام الذي ينتمي إلى مجموعة النشويات والحبوب الكاملة ويمنح الجسم طاقة للعب والتعلم، هو:

- أ- التفاح.
- ب- الدجاج.
- ج- الحليب.
- د- الأرز.

(2) المجموعة الغذائية التي تساعد على نمو الجسم وتقوية العظام، هي

- أ- الفواكه.
- ب- الحليب ومنتجاته.
- ج- الخضراوات.

د- الدهون والزيوت.

(3) القسم الذي يمثل الجزء الأكبر في الهرم الغذائي، هو:

أ- قمة الهرم (الدهون والحلويات).

ب- الطبقة الثالثة (البروتينات والألبان).

ج- الطبقة الثانية (الخضراوات والفواكه).

د- قاعدة الهرم (الحبوب).

السؤال الثالث:

أفسر: الماء عنصر غذائي مهم لجسم الإنسان.

الماء عنصر غذائي أساسي وضروري لجميع العمليات الحيوية في الجسم؛ إذ يسهم في تنظيم الحرارة، وتحسين التركيز، وتقليل التعب، ودعم وظائف الكليتين والدورة الدموية في التخلص من الفضلات.

السؤال الرابع:

أشرح سبب عدّ التنوع في الغذاء مهمًا للحفاظ على صحة الجسم، بالاستفادة مما تعلمته عن العناصر والمجموعات الغذائية.

يحتاج الجسم إلى أنواع مختلفة من الطعام كي يعمل بشكل سليم؛ لذا عليه تناول كميات متوازنة من الغذاء من مجموعات غذائية رئيسة الست، ولكل مجموعة دورها في بناء الجسم والمحافظة على صحته.