

أسئلة الوحدة الأولى

السؤال الأول:

ما المقصود بكل مما يأتي:

- أ- الخضراوات ب- الفواكه ج- الألياف الغذائية د- البكتين هـ- مواد النكهة
و- الإنزيمات ز- الصبغات ح- الأملاح المعدنية ط- اللجنين.

السؤال الثاني:

صنّف الخضراوات الآتية حسب الجزء القابل للأكل:

- أ- الملوخية ب- السلق ج- الفجل د- الفول الأخضر هـ- الخبيزة و- ورق الدوالي ز- البقلة ح- القرع.

السؤال الثالث:

صنّف الفواكه الآتية إلى عائلاتها:

- أ- التفاح ب- البرتقال ج- المشمش د- اللوز هـ- الشمام.

السؤال الرابع:

حدّد صفات ثمار البندورة الصالحة لعمل الآتي:

- أ- صلصات ب- السلطات ج- حشوة المخللات د- مخللات هـ- بندورة مجففة.

السؤال الخامس:

علل كلاً مما يأتي:

- أ- تستعمل الخضراوات في حميات خفض الوزن.

- ب- يُنصح بتجفيف الخضراوات الورقية في الظل.
- ج- تناول كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه تقلل الإمساك.
- د- يُنصح عند تجهيز سلطة الفواكه عصر ليمونة عليها أو تغطيس الفواكه بعد تقطيعها مباشرة في عصير البرتقال.
- هـ- الفواكه غير الناضجة أقل حلاوة من الفواكه الناضجة.
- و- رشّ الفاكهة المقطعة بالسكر أو تغطيسها يمنع حدوث الاسمرار الإنزيمي.
- ز- تُستثنى البطاطا المتبرعمة والتي يظهر على سطحها اللون الأخضر عند الشراء.

السؤال السادس:

وضّح تأثير الآتي:

- أ- تقطيع الخضراوات والفواكه إلى قطع صغيرة وتركها لمدة في الهواء.
- ب- إبقاء الخضراوات والفواكه المعطوبة مع السليمة.
- ج- حفظ الموز في الثلاجة.

السؤال السابع:

تعرض بعض الثمار للاسمرار الإنزيمي:

أ- أعط مثلاً واحداً على:

1. ثمار مرغوب بها ظهور الاسمرار الإنزيمي.
 2. ثمار غير مرغوب بها ظهور الاسمرار الإنزيمي.
- ب- قدم ثلاث توصيات يمكن اتخاذها لتفادي ظهور الاسمرار الإنزيمي.

السؤال الثامن:

أي أجزاء النبات تحتوي على نسبة عالية من الماء وأيها يحتوي على نسبة أقل؟

السؤال التاسع:

عدد خمسة عناصر معدنية تُعدّ الخضراوات الورقية داكنة اللون مصادر مهمة لها.

السؤال العاشر:

أي المحاصيل الآتية غنية بالنشا: البطاطا، الفاصولياء، البندورة، الجزر.

السؤال الحادي عشر:

اذكر اسم الصبغة الموجودة في كل من: - الجزر - البندورة - الزهرة - الشمندر - السبانخ.

السؤال الثاني عشر:

حدد درجات الحرارة والرطوبة النسبية الموصى بها لتخزين بعض أنواع الخضراوات والفواكه وفترات التخزين، وذلك بتعبئة الجدول أدناه:

| الصفة | درجة الحرارة (س)° | الرطوبة النسبية % | فترة الصلاحية |
|---------|-------------------|-------------------|---------------|
| بندورة | | | |
| بطاطا | | | |
| برتقال | | | |
| بصل | | | |
| لفت | | | |
| جزر | | | |
| بازيلاء | | | |
| مشمش | | | |