

## إجابات أسئلة الوحدة الأولى

### الغذاء والتغذية

#### السؤال الأول:

عدد أربع وظائف للماء داخل الجسم.

- يعد الماء أساسًا في تكوين البناء الداخلي للخلايا والدم وسوائل الجسم جميعها.
- الماء ضروري في عمليات الهضم والامتصاص وحمل العناصر الغذائية للخلايا.
- يعمل وسيطًا للعمليات والتفاعلات والتغيرات الكيميائية الحيوية في خلايا الجسم.
- يرطب الجلد والمفاصل، وينظم درجة الحرارة وتوازن الحموض والقاعدية في الجسم.

#### السؤال الثاني:

اذكر اسم المرض الذي ينتج عن نقص كل من:

- الثيامين: البربري.
- الكالسيوم: الكساح.
- فيتامين (ج): الإسقربوط.
- اليود: تضخم الغدة الدرقية.

#### السؤال الثالث:

ما العناصر الغذائية التي إذا قلّ تناولها أدّى إلى حدوث فقر الدم؟

- الحديد.
- فيتامين (ج).
- البروتين.

#### السؤال الرابع:

اذكر مصدرًا غذائيًا مناسبًا لكل من العناصر الغذائية الآتية:

- الحديد: الفواكه المجففة، والكبد.
- اليود: الخضراوات الغضة والملح.
- الزنك: اللحوم الحمراء، والبيض.
- فيتامين (د): صفار البيض، وزيت كبد الحوت.
- فيتامين (ج): الخضراوات، والفواكه.

### السؤال الخامس:

اذكر عنصرًا غذائيًا له دور في:

بناء العظام: الكالسيوم.

سلامة العيون: البروتين، فيتامين (ج).

سلامة الجلد: فيتامين ب1

### السؤال السادس:

احسب الاحتياجات اليومية بالغرام من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) لشاب يبلغ من العمر ١٧ عامًا، واحتياجاته من الطاقة ( ٢٨٠٠ ) كيلو سعر حراري.

$57.5 \times 2400 / 4 = 345 \text{ g}$	كربوهيدرات
$27.5 \times 2400 / 9 = 73.3 \text{ g}$	دهون
$12.5 \times 2400 / 4 = 75 \text{ g}$	بروتين

### السؤال السابع:

ما الهدف من تخطيط وجبات الطعام؟ اذكر خمس نقاط يجب مراعاتها عند تخطيطك للوجبات الغذائية.

للمحافظة على صحة الإنسان وسلامته ووقايته من الأمراض، نتبع ما يأتي:

- التوازن بين المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهنية.
- التنوع بأشكال الطعام وطريقة طهوها وتحضيرها.

- أن تكون غنية بالبروتينات.
- التقليل من التوابل والسكر والملح.
- الاعتدال بكمية المنبهات.

### السؤال الثامن:

صنّف الأطعمة الآتية إلى مجموعاتها:

- البطاطا: الخضراوات.
- السردين /التونا: اللحوم.
- حلاوة الطحينية: الدهون.
- الزيتون: الدهون.
- المشروبات الغازية: الأطعمة الأخرى.
- برغل /الفريكة: الخبز والحبوب.

### السؤال التاسع:

اذكر عاملين يؤثران في العادات الغذائية لسكان المناطق الآتية:  
سكان الأغوار - سكان منطقة العقبة - سكان المدن - سكان البادية.

**العوامل البيئية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية والدينية.**

### السؤال العاشر:

ما الأسباب الموجبة لبرامج التدخّل الغذائي المطبّقة حالياً في الأردن؟ متى بدأ تطبيق كل برنامج؟ ما النتائج المترتبة بعد التطبيق؟

**تكمن أهمية تدعيم الطحين الموحد بتعزيز الصحة من خلال أنه:**

- يؤمن السلامة والصحة للأم والطفل في أثناء الولادة.
- يزيد من قدرة الأمهات على رعاية أطفالهن.
- يعطي الأطفال النشاط والقدرة على الاستيعاب الدراسي.
- يقلل من نسبة إصابة الأطفال بالعدوى من الأمراض.

- يحسن من المجهود البدني للبالغين، وكذلك من قدرتهم على التركيز.
- يقي المجتمع من الأمراض الناتجة من عوز المغذيات الدقيقة (مثل فقر الدم، A ونقص فيتامين ، ونقص فيتامين B12

أما البعد الاجتماعي لتدعيم الطحين الموحد بالفيتامينات والمعادن فهو موجّه بالدرجة الأولى إلى فئات الأطفال والنساء الحوامل والنساء في سن الإنجاب، كون هذه الفئة الأكثر عرضة للأصابة بنقص الفيتامينات والمعادن. ولتدعيم الخبز بالفيتامينات والمعادن بعد اقتصادي مهم؛ وذلك لأن تكلفة تدعيم الخبز لا تتجاوز مليون دينار سنوياً، مقارنة بعشرات الملايين من الدنانير المرصودة لعلاج الأمراض والأعراض الناتجة من نقص الفيتامينات والمعادن، وأهمها فقر الدم الناتج من نقص الحديد الذي يصيب فئة الأطفال والنساء في المجتمع، فضلاً أنه يوفر من تكلفة علاج الأمراض الناتجة من نقص الفيتامينات والمعادن وخاصة للفئات محدودة الدخل، ويعد تدعيم الخبز بالفيتامينات والمعادن ذا بعد تنموي على الحركة الاقتصادية التنموية في الأردن، وذلك لما له من أثر في رفع زيادة إنتاجية الفرد، نتيجة تمتعه بصحة جيدة، والتقليل من نسبة تعطيل قدرات الأفراد الإنتاجية الناتجة من الإصابة بالأمراض المتعددة؛ التي تصيب الأفراد نتيجة نقص الفيتامينات والمعادن مثل فقر الدم الناتج من نقص الحديد.