أسئلة الدرس الثاني

التغذية في مرحلة اليافعين

السؤال الأول:

وضح المقصود بكلّ مما يأتي:

الغذاء المتوازن، السُمنة، فقدان الشهية للطعام.

السؤال الثاني:

بيّن ثلاثة مصادر رئيسةٍ لكلّ من العناصر الغذائية الآتية:

أ- الكربوهيدرات.

ب- الحديد.

ج- فيتامين (ج).

د- البروتينات.

السؤال الثالث:

يُعاني أحد أصدقائك من السُمنة. اقترح خمس نصائح تقدمها له لعلاج هذه المشكلة.

السؤال الرابع:

ما رأيك في كلّ من الممارسات الآتية، مع التبرير؟

أ- تتناول سعاد يومياً كوبين من الماء فقط.

ب- يجلس زياد أمام التلفاز لساعاتٍ طويلةٍ، يتناول خلالها شطائر (الهمبرغر) مع المشروبات الغازية.

ج- يتناول معاذ كوب حليبٍ صباح كلّ يومٍ.

د- تستثني هدى من غذائها اللحوم والدواجن والأسماك؛ لأنها لا تحبها.