الموضوع: المضافات الغذائية.

الصف: التاسع.

المبحث: التربية المهنية.

إعداد: شبكة منهاجي التعليمية.

السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. ما المقصود بالمضافات الغذائية؟

أ. مواد تستخدم لتنظيف أدوات إعداد الطعام.
ب. مواد تضاف إلى الغذاء لتحسين قيمته أو لونه أو إطالة مدة حفظه.
ج. مواد تستخدم لفحص الأغذية مخبريا.
د. مواد تستخدم لتغليف العبوات من الخارج.

٢. أي المجموعات الآتية تتكون من مضافات غذائية طبيعية؟

أ. الأسبارتام والسكرالوز والسكارين.
ب. بنزوات الصوديوم والأسبارتام والسكرالوز.
ج. جلوتامات أحادية الصوديوم والسكارين والأسبارتام.
د. الملح والسكر والتوابل.

٣. ما الهدف من إضافة فيتامين (د) إلى الحليب؟

أ. تحسين قيمته الغذائية.
ب. إكسابه لونا جذابا.
ج. تغيير ملمسه.
د. زيادة حلاوة مذاقه.

٤. أي الأطعمة الآتية تعد مثالاً على أغذية تحتوي على مضافات صناعية؟

أ. البرتقال الطازج.
ب. السبانخ الطازجة.
ج. المعكرونة سريعة التحضير.
د. الرمان الطازج.

٥. أي مما يأتي من أخطار كثرة استهلاك المضافات الصناعية؟

أ. التهاب الدماغ.
ب. الصداع والغثيان.
ج. آلام الظهر والمفاصل.
د. الالتهاب الرئوي.

٦. ما التصرف الأنسب لتقليل المخاطر الناجمة عن المضافات الغذائية؟

أ. زيادة تناول المشروبات الغازية.
ب. الاعتماد على الأطعمة السريعة.
ج. اختيار المعلبات بدلا من الأطعمة الطازجة.
د. قراءة الملصقات الغذائية والبحث عن بدائل طبيعية.

٧. لماذا تستخدم المحليات الصناعية في بعض الأطعمة والمشروبات؟

أ. لإضافة المذاق الحلو دون زيادة السعرات الحرارية بشكل كبير.
ب. لإكساب الغذاء اللون الأخضر.
ج. لزيادة كمية الدهون في الغذاء.
د. لتغيير شكل العبوة الغذائية.

٨. تستخدم المحليات الصناعية غالبًا في المنتجات الغذائية المخصصة:

أ. للأشخاص الراغبين في زيادة استهلاك السكر.
ب. للأشخاص الراغبين في زيادة استهلاك الملح.
ج. لمرضى السكري أو لمن يسعون إلى تقليل استهلاك السكر.
د. للأشخاص الراغبين في زيادة استهلاك الدهون.

٩. أي مما يأتي من أشهر أنواع المحليات الصناعية؟

أ. الملح.
ب. الأسبارتام.
ج. عصير الليمون.
د. التوابل.

١٠. أي العبارات الآتية تصف الاستخدام الآمن للمحليات الصناعية؟

أ. تناولها بكميات مفتوحة يوميًا.
ب. استخدامها بدلاً من جميع الأغذية الطازجة.
ج. زيادة استهلاكها باستمرار.
د. تناولها ضمن الحدود الموصى بها.

١١. أي المشكلات الآتية قد يرتبط بالإفراط في استهلاك المحليات الصناعية؟

أ. اضطرابات الجهاز الهضمي.
ب. الحمى المالطية.
ج. الإصابة بالسالمونيلا.
د. الإصابة بطفيليات التوكسوبلازما.

١٢. ما الشرط الواجب توافره في البرتقال المستخدم لإنتاج شراب البرتقال؟

أ. أن يكون مخزناً في مكان رطب.
ب. أن تكون قشرته متعفنة.
ج. أن يكون طازجًا وخاليًا من التلف.
د. أن يكون قد تغيرت رائحته.

١٣. أي المصادر الآتية يستخدم لاستخلاص صبغة طبيعية خضراء؟

أ. الشمندر.
ب. السبانخ.
ج. الكركم.
د. الرمان.

١٤. ما الهدف من تصفية مستخلص الصبغة الطبيعية؟

أ. زيادة كمية البقايا الصلبة.
ب. إضافة مذاق حلو إليه.
ج. تبريد المستخلص.
د. فصل السائل عن البقايا الصلبة.

١٥. كيف تحفظ الصبغات الطبيعية السائلة؟

أ. في عبوات زجاجية معقمة داخل الثلاجة.
ب. في أوعية مكشوفة تحت الشمس.
ج. في أكياس ورقية قرب الفرن.
د. في عبوات مفتوحة بدرجة حرارة الغرفة.

السؤال الثاني:

🧠 **أضع إشارة (✓) للعبارة الصحيحة، وإشارة (✗) للعبارة غير الصحيحة:**

١. ( ) قد تكون المضافات الغذائية ذات مصدر طبيعي أو كيميائي.

٢. ( ) تستخدم المضافات الغذائية لإطالة مدة حفظ الغذاء فقط.

٣. ( ) يساعد اختيار الأطعمة الطازجة بدلا من المعلبة على تجنب مخاطر المضافات الغذائية.

٤. ( ) تعد المحليات الصناعية آمنة مهما بلغت الكمية المستهلكة منها.

٥. ( ) يستخدم الكركم والجزر وقشر البصل للحصول على صبغات صفراء أو برتقالية.

٦. ( ) يؤدي غلي مستخلص الصبغة مدة أطول إلى زيادة كمية الماء وتقليل تركيز الصبغة.

السؤال الثالث:

أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة من الكلمات الآتية، مستخدما كل كلمة مرة واحدة:

(التصفية، التوابل، الملصقات، الليمون، الصناعية، الشمندر)

١. من أمثلة المضافات الغذائية الطبيعية الملح والسكر و. .....

٢. تستخدم المحليات ..... لإضافة المذاق الحلو دون زيادة السعرات الحرارية بشكل كبير.

٣. يفضل قراءة ..... الغذائية للتعرف إلى المضافات الموجودة في المنتجات.

٤. يمكن استخلاص صبغة طبيعية حمراء أو وردية من .....

٥. تستخدم المصفاة أو قطعة القماش القطني في مرحلة ..... لفصل السائل عن البقايا الصلبة.

٦. يمكن إضافة عصير ..... أو بيكربونات الصوديوم للتأثير في درجة لون الصبغة.

تمنياتنا لكم بالتوفيق

إجابات الأسئلة

السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة في الفقرات الآتية:

١. ما المقصود بالمضافات الغذائية؟

أ. مواد تستخدم لتنظيف أدوات إعداد الطعام.
ب. مواد تضاف إلى الغذاء لتحسين قيمته أو لونه أو إطالة مدة حفظه.
ج. مواد تستخدم لفحص الأغذية مخبريا.
د. مواد تستخدم لتغليف العبوات من الخارج.

٢. أي المجموعات الآتية تتكون من مضافات غذائية طبيعية؟

أ. الأسبارتام والسكرالوز والسكارين.
ب. بنزوات الصوديوم والأسبارتام والسكرالوز.
ج. جلوتامات أحادية الصوديوم والسكارين والأسبارتام.
د. الملح والسكر والتوابل.

٣. ما الهدف من إضافة فيتامين (د) إلى الحليب؟

أ. تحسين قيمته الغذائية.
ب. إكسابه لونا جذابا.
ج. تغيير ملمسه.
د. زيادة حلاوة مذاقه.

٤. أي الأطعمة الآتية تعد مثالاً على أغذية تحتوي على مضافات صناعية؟

أ. البرتقال الطازج.
ب. السبانخ الطازجة.
ج. المعكرونة سريعة التحضير.
د. الرمان الطازج.

٥. أي مما يأتي من أخطار كثرة استهلاك المضافات الصناعية؟

أ. التهاب الدماغ.
ب. الصداع والغثيان.
ج. آلام الظهر والمفاصل.
د. الالتهاب الرئوي.

٦. ما التصرف الأنسب لتقليل المخاطر الناجمة عن المضافات الغذائية؟

أ. زيادة تناول المشروبات الغازية.
ب. الاعتماد على الأطعمة السريعة.
ج. اختيار المعلبات بدلا من الأطعمة الطازجة.
د. قراءة الملصقات الغذائية والبحث عن بدائل طبيعية.

٧. لماذا تستخدم المحليات الصناعية في بعض الأطعمة والمشروبات؟

أ. لإضافة المذاق الحلو دون زيادة السعرات الحرارية بشكل كبير.
ب. لإكساب الغذاء اللون الأخضر.
ج. لزيادة كمية الدهون في الغذاء.
د. لتغيير شكل العبوة الغذائية.

٨. تستخدم المحليات الصناعية غالبًا في المنتجات الغذائية المخصصة:

أ. للأشخاص الراغبين في زيادة استهلاك السكر.
ب. للأشخاص الراغبين في زيادة استهلاك الملح.
ج. لمرضى السكري أو لمن يسعون إلى تقليل استهلاك السكر.
د. للأشخاص الراغبين في زيادة استهلاك الدهون.

٩. أي مما يأتي من أشهر أنواع المحليات الصناعية؟

أ. الملح.
ب. الأسبارتام.
ج. عصير الليمون.
د. التوابل.

١٠. أي العبارات الآتية تصف الاستخدام الآمن للمحليات الصناعية؟

أ. تناولها بكميات مفتوحة يوميًا.
ب. استخدامها بدلاً من جميع الأغذية الطازجة.
ج. زيادة استهلاكها باستمرار.
د. تناولها ضمن الحدود الموصى بها.

١١. أي المشكلات الآتية قد يرتبط بالإفراط في استهلاك المحليات الصناعية؟

أ. اضطرابات الجهاز الهضمي.
ب. الحمى المالطية.
ج. الإصابة بالسالمونيلا.
د. الإصابة بطفيليات التوكسوبلازما.

١٢. ما الشرط الواجب توافره في البرتقال المستخدم لإنتاج شراب البرتقال؟

أ. أن يكون مخزناً في مكان رطب.
ب. أن تكون قشرته متعفنة.
ج. أن يكون طازجًا وخاليًا من التلف.
د. أن يكون قد تغيرت رائحته.

١٣. أي المصادر الآتية يستخدم لاستخلاص صبغة طبيعية خضراء؟

أ. الشمندر.
ب. السبانخ.
ج. الكركم.
د. الرمان.

١٤. ما الهدف من تصفية مستخلص الصبغة الطبيعية؟

أ. زيادة كمية البقايا الصلبة.
ب. إضافة مذاق حلو إليه.
ج. تبريد المستخلص.
د. فصل السائل عن البقايا الصلبة.

١٥. كيف تحفظ الصبغات الطبيعية السائلة؟

أ. في عبوات زجاجية معقمة داخل الثلاجة.
ب. في أوعية مكشوفة تحت الشمس.
ج. في أكياس ورقية قرب الفرن.
د. في عبوات مفتوحة بدرجة حرارة الغرفة.

السؤال الثاني:

🧠 **أضع إشارة (✓) للعبارة الصحيحة، وإشارة (✗) للعبارة غير الصحيحة:**

١. (✓) قد تكون المضافات الغذائية ذات مصدر طبيعي أو كيميائي.

٢. (✗) تستخدم المضافات الغذائية لإطالة مدة حفظ الغذاء فقط.

٣. (✓) يساعد اختيار الأطعمة الطازجة بدلا من المعلبة على تجنب مخاطر المضافات الغذائية.

٤. (✗) تعد المحليات الصناعية آمنة مهما بلغت الكمية المستهلكة منها.

٥. (✓) يستخدم الكركم والجزر وقشر البصل للحصول على صبغات صفراء أو برتقالية.

٦. (✗) يؤدي غلي مستخلص الصبغة مدة أطول إلى زيادة كمية الماء وتقليل تركيز الصبغة.

السؤال الثالث:

🧠 **أكمل الفراغ بالكلمة المناسبة من الكلمات الآتية، مستخدما كل كلمة مرة واحدة:**

(التصفية، التوابل، الملصقات، الليمون، الصناعية، الشمندر)

١. من أمثلة المضافات الغذائية الطبيعية الملح والسكر و **التوابل**.

٢. تستخدم المحليات **الصناعية** لإضافة المذاق الحلو دون زيادة السعرات الحرارية بشكل كبير.

٣. يفضل قراءة **الملصقات** الغذائية للتعرف إلى المضافات الموجودة في المنتجات.

٤. يمكن استخلاص صبغة طبيعية حمراء أو وردية من **الشمندر**.

٥. تستخدم المصفاة أو قطعة القماش القطني في مرحلة **التصفية** لفصل السائل عن البقايا الصلبة.

٦. يمكن إضافة عصير **الليمون** أو بيكربونات الصوديوم للتأثير في درجة لون الصبغة.
