

## إجابات أسئلة الوحدة

السؤال الأول:

لكلّ فقرة من الفقرات الآتية أربع إجابات، واحدة فقط صحيحة، حدّدها:

1. أي مصادر الغذاء الآتية تمد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالعمليات الحيوية:

ب- سكريات، ودهنيّات، وبروتينات؟

2. يظن معظم الناس أن الحليب هو المصدر الوحيد للكالسيوم، ولكن غيره من الخضراوات غني بالكالسيوم أيضاً مثل:

ب- الملفوف.

3. تناولت زينة وجبة غذاء غنية بالبروتين. البروتين في جهازه الهضمي سوف:

د- يتحطم إلى أحماض أمينية يمتصها الدم.

4. عند شرب كمّيّات كبيرة من الماء:

أ- يُفرز الزائد مع البول.

السؤال الثاني:

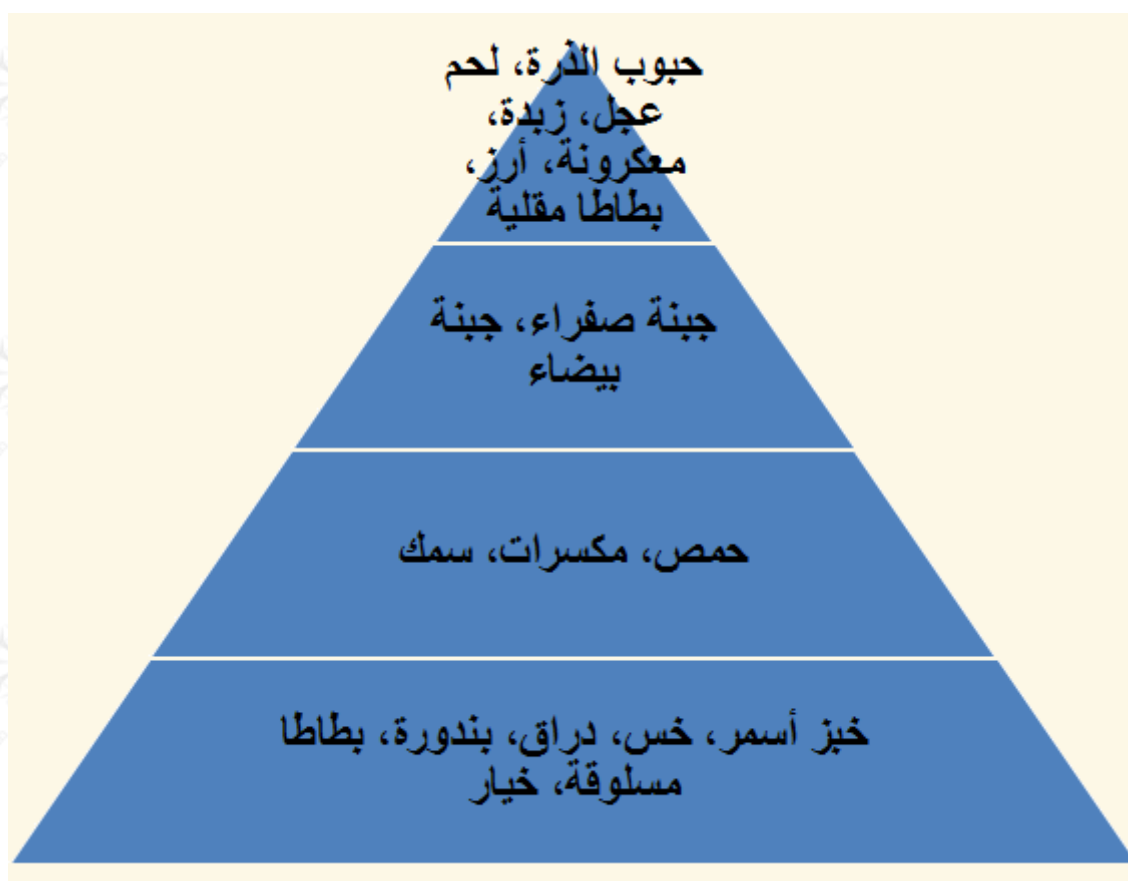
اختر من العمود (أ) ما يُناسبه من العمود (ب)

(أ)	(ب)
مواد تساعد في عملية الهضم، وتمنع الإصابة بالإمساك.	الألياف
يدخل في بناء الجسم وتكوين الإنزيمات.	البروتين
أهم مصدر للطاقة، ويُنصح بعدم الإفراط في تناوله لارتباطه بأمراض القلب.	الدهون

الفيتامينات	مواد يحتاجها الجسم بكميات قليلة، ونقصها يسبب الأمراض.
الكربوهيدرات	مواد غذائية يخزنها الكبد على هيئة جلايكوجين.
الأملاح	مواد تدخل في تركيب العظام والدم، ونقصها يسبب فقر الدم.

السؤال الثالث:

تصنيف الأطعمة في درجات هرم الغذاء:



السؤال الرابع:

أسئلة الجدول:

أ- أي أنواع الأغذية في الجدول السابق:

1. تحتوي أكبر كمية من البروتين؟ (الدجاج).

2. تحتوي أكبر كمية من الدهون؟ (السجق).
3. الأقل احتواءً على كربوهيدرات؟ (الدجاج)
4. يعطي أكبر كمية من الطاقة؟ وأيها يعطي أدناها؟ (الأكبر - السجق، والأقل - البقلة).
5. الأغنى بالحديد؟ (البقلة).
6. لا يحتوي على فيتامين (ج)؟ (السجق، والدجاج).
7. لا يحتوي على ألياف؟ (السجق، والدجاج، والحليب).

ب- احسب كمية الطاقة فيما يلي: (50) غرام حليب، و (200) غرام من السجق.

50 غرام حليب 136 كيلو سعر.

200 غرام سجق 3040 كيلو سعر.

ج- جهّز طبقاً غذائياً متنوعاً يحتوي على أقل السعرات الحرارية.  
 دجاج، ملفوف، بقلة، تفاح.