

أسئلة الدرس الأول:

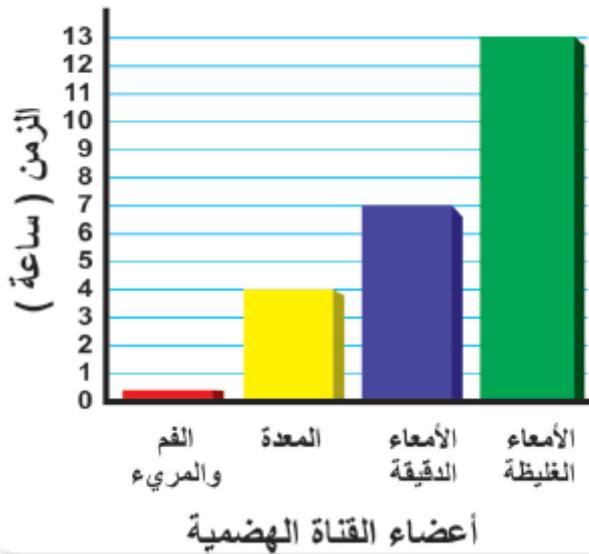


السؤال الأول:

صمّم خريطة مفاهيمية لأنواع المغذيات بفروعها، ومصادر كلٍّ منها.

السؤال الثاني:

تأمل الشكل المرفق الذي يوضح بشكل تقريبي زمن بقاء وجبة الطعام في أجزاء قناتك الهضمية، ثم أجب:



أ- في أي جزء من القناة الهضمية يقضي الطعام معظم الوقت؟

ب- كم تزيد مدة بقاء الطعام في الأمعاء الدقيقة عنه في المعدة؟

ج- في أيّ الأعضاء يتم مزج الطعام بمواد معينة لتكوين الكيموس؟ ما مدّة بقاء الطعام في هذا الجزء؟

د- كم المدة الزمنية التي يقضيها الطعام في جسمك قبل أن تفرز عليه عصارة الصفراء؟

### السؤال الثالث:

هل تستطيع تقييم المحتوى الغذائي لطعامك اليومي؟

ارسم على دفترك جدولاً مماثلاً للجدول المجاور، ثم ضع إشارة (✓) عند المغذيات التي تتوافر في الأطعمة التالية: المسخن، سلطة الخضار، المفتول، المنسف، اللبن الرائب، التمر.

المغذيات الطعام	كربوهيدرات	بروتينات	دهون	فيتامينات	معدنية أملاح	ألياف غذائية
مثال: المقلوبة	✓ أرز	✓ دجاج	✓ زيت	.....	.....	.....