إجابات أسئلة تقويم الدرس الأول

الحبوب والبقوليات

السؤال الأول:

1- الفكرة الرئيسة: ما أهمية الحبوب والبقوليات في غذاء الإنسان؟

أهمية الحبوب:

- المصدر الرئيس للطاقة.
- مصدر جيد لبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أهمية البقوليات:

- تحتوي على نسبة عالية من البروتينات.

2- أفسر كلاً مما يأتي:

أ- تناول الحبوب والبقوليات معاً أفضل من تناول كل منهما وحده.

يزودان معاً الجسم بعدد مهم من العناصر الغذائية، فهما يزودان الجسم، بالكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية.

ب- تستخدم الحبوب في صناعات تحويلية عديدة.

لإنتاج أغذية مختلفة، وتتحمل التخزين لمدة زمنية طويلة، بسبب انخفاض الرطوبة فيها.

ج- ينصح بإضافة الكمون إلى معظم الأغذية البقولية.

لتسهيل الهضم وتقليل الانتفاخ.

3- أعلل ما يأتي:

أ- تعد البقوليات من المحاصيل الأساسية في العالم.

لارتفاع قيمتها الغذائية باحتوائها على نسبة عالية من البروتين النباتي، وانخفاض أثمانها مقارنة بالمنتجات الحيوانية.

ب- تعد الحبوب مصدرًا رئيسًا للطاقة في الوجبات الغذائية.

بسبب ارتفاع نسبة الكربوهيدرات فيها.

4- التفكير الناقد: لماذا يجب تعبئة الحبوب والبقوليات وتغليفها جيداً عند تخزينها؟

حتى تبقى جافة وبعيدة عن الحشرات والسوس وتتحمل التخزين.