

إجابات أسئلة مراجعة الوحدة

الغذاء والصحة

السؤال الأول:

المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

- مجموعة غذائية تضم منتجات حيوانية مثل اللحوم، ومنتجات نباتية مثل الفاصولياء: (البروتينات).
- ملح معدني يلزم جسمي لبناء عظام وأسنان قوية: (الكالسيوم).

السؤال الثاني:

أستنتج: أكتب اسم مجموعة الغذاء التي تمدني بالمواد اللازمة لكل مما يأتي:

- الوقاية من الأمراض. الفيتامينات
- بناء العضلات ونموها. البروتينات
- توفير الطاقة لممارسة التمارين الرياضية. الكربوهيدرات والدهون

السؤال الثالث:

التفكير الناقد: يعتقد بعض الأشخاص أن الغذاء الصحي يعني تناول كميات متساوية من المجموعات الغذائية المختلفة. هل يعزز طبق الغذاء الصحي هذا الاعتقاد؟ أبرر إجابتي.

لا، فالطبق الصحي مقسم إلى أجزاء غير متساوية، يمثل حجم كل جزء منها كمية الغذاء المناسبة التي يجب تناولها من مجموعات الغذاء الخمس خلال اليوم.

السؤال الرابع:

أقرأ الجمل الآتية التي تُشير إلى العادات الغذائية للعناية بصحة الجسم، ثم أملأ الفراغ فيها بما هو مناسب من كلماتٍ، ثم أستعملها لحل الأحجية:

1. لا أكثر من تناول **الساكر** والحلويات.

2. أحرص على **غسل** الخضار والفواكه جيداً قبل أكلها.
3. أشرب كميات كافية من **الماء**.
4. أمارس بعض **التمارين** والألعاب الرياضية.
5. أنتبه إلى تاريخ **انتهاء** الصلاحية المدون على الأغذية المعلبة.

السؤال الخامس:

يمثل الشكل المجاور تجربة لأحد العلماء، استعمل فيها محلول اليود (لوغول) للكشف عن وجود إحدى مجموعات الغذاء في الموز. أكتب باسم مجموعة الغذاء التي أراد العالم الكشف عنها.

الكربوهيدرات.

السؤال السادس:

يساعد تناول الحليب على النمو الصحيح. أدرس الرسم البياني المجاور الذي يبين معدل cm الطول () في السنوات الأولى من عمر الطفل، ثم أجب عن السؤالين الآتيين:

كم معدل طول الطفل حديث الولادة؟

(50) cm

أحلل: لماذا يعتمد غذاء الأطفال في السنة الأولى على الحليب؟

لأن معدلات النمو لديهم تكون سريعة كما يُظهر الرسم البياني؛ إذ ازداد معدل طول cm الطفل 25 ليصبح 75 cm ، ولأن الحليب يحتوي على العناصر التي تساعد الجسم والعظام على النمو، مثل البروتينات، وأملاح الكالسيوم، وفيتامين D .