

## إجابات الأسئلة الإضافية

### السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة للفقرات الآتية:

1- مجموعة من مجموعات الغذاء الرئيسية، يعد السكر والنشا من أنواعها، وهي مجموعة:

أ- البروتينات.

ب- الكربوهيدرات.

ج- الدهون.

2- من مجموعات الغذاء الرئيسية، يحتاجها الجسم بكميات قليلة للوقاية من الأمراض، وهي:

أ- الأملاح المعدنية.

ب- البروتينات.

ج- الفيتامينات.

3- الفيتامين الذي يُسهم في بقاء العظام والأسنان قوية، هو فيتامين:

أ-D-().

ب-C-().

ج-A-().

4- الفيتامين الذي يُساعد على الوقاية من الرشح والانفلونزا، هو فيتامين:

أ-A-().

ب-D-().

ج-C-().

5- العنصر المهم الذي يدخل في تركيب الدم، هو:

أ- الكالسيوم.

ب- الحديد.

ج- البوتاسيوم.

6- العنصر المهم الذي يدخل في العظام والأسنان، هو:

أ- الكالسيوم.

ب- الحديد.

ج- النحاس.

7- من مجموعات الغذاء الرئيسة التي تمدّ الجسم بالطاقة:

أ- الأملاح المعدنية.

ب- البروتينات.

ج- الدهون.

8- يشكل الماء ما نسبته ..... من جسمي:

أ- 50%

ب- 70%

ج- 90%

9- يسبب نقص فيتامين (D) للأطفال في الإصابة بـ:

أ- السكري.

ب- الكساح.

ج- السُّمنة.

10- تؤدي زيادة تناول الدهون في الإصابة بـ:

أ- أمراض القلب.

ب- السكري.

ج- الكساح.

11- أي المواد الآتية ليست من المواد التي تمد أجسامنا بالطاقة:

أ) السمك.

ج) الخبز.

د) الماء.

12- من وظائف الماء في أجسامنا:

أ) نقل المواد بين أجزاء الجسم.

ب) بناء العضلات.

ج) إمداد الجسم بالطاقة.

13- أي الأغذية الآتية غنية بفيتامين (C):

أ) الحليب.

ب) البيض.

ج) الليمون.

14- إحدى الآتية لا تمدّ جسمك بالطاقة:

أ) الكربوهيدرات.

ب) الفيتامينات.

ج) الدّهون.

15- أي الآتية تُعد من مجموعة الأغذية الضرورية لبناء الجسم؟

أ) الكربوهيدرات.

ب) الدهون.

ج) البروتينات.

16- أي الأغذية الآتية يمدّك بأملاح الكالسيوم؟

أ) الحبوب.

ب) اللحوم.

ج) الحليب.

**السؤال الثاني:**

**فسر:** تزداد حاجتنا إلى تناول الأطعمة الغنيّة بالكربوهيدرات والدهون في فصل الشتاء.

نحتاج للكربوهيدرات والدهون في فصل الشتاء أكثر، بسبب انخفاض درجة الحرارة، فتفقد أجسامنا حرارة أكثر بسبب برودة الجوّ، ولتعويض تلك الحرارة والمحافظة على درجة حرارة أجسامنا نحتاج إلى كمّيّات أكبر من الكربوهيدرات والدهون.

**السؤال الثالث:**

املأ الفراغ بما يُناسبه في كلِّ ممّا يأتي:

أ- الكربوهيدرات والدهون تمد أجسامنا بـ **الطاقة**.

ب- مرض ينتج عن زيادة وزن الجسم عن حدّه الطبيعي بسبب تراكم الدهون: **السمنة**.

ج- يمكن الحصول على أملاح الكالسيوم من: **الحليب** ومشتقاته.

د- يمكن الحصول على الحديد من: **الكبد** و **الخضراوات الورقية**.

هـ- من الأمثلة على المصادر الغذائية الغنية بالبروتين:

1- **اللحوم**. 2- **الحليب**.

**السؤال الرابع:**

اذكر فائدة واحدة لكل من: (الدهون، الأملاح المعدنية، الماء، الفيتامينات) لجسم الإنسان.

الدهون: تمدُّ أجسامنا بالطاقة.

الأملاح المعدنية: تدخل في تكوين الدم والعظام.

الماء: إذابة المواد ونقلها.

الفيتامينات: تقي أجسامنا من الأمراض.

### السؤال الخامس:

صنّف الأطعمة: (التمر، البيض، البرتقال، الحليب، البقوليات، الليمون، البطاطا، المعكرونة) إلى مجموعاتها الرئيسية في الجدول الآتي:

الكربوهيدرات	البروتينات	الفيتامينات
التمر	الحليب	البرتقال
البطاطا	البقوليات	الليمون
المعكرونة		

### السؤال السادس:

أجب عن الأسئلة الآتية المتعلقة بالبروتين:

أ- اذكر ثلاثة أغذية غنيّة بالبروتين.

اللحوم، الحليب، البيض، المكسرات، البقوليات.

ب- ما فائدة تناول الأغذية الغنيّة بالبروتين للجسم؟

يُسهم في نمو الجسم وبناءه.

ج- لماذا يحتاج الطفل كميات كبيرة من البروتين؟

لأن الطفل في مرحلة نمو سريع.

### السؤال السابع:

- ضع إشارة (□) بجانب العبارة الصحيحة، وإشارة (□) بجانب العبارة الخاطئة، في ما يلي:
- أ- (□) يتسبب النقص في الأملاح المعدنية للأطفال بالإصابة بالكساح.
- ب- (□) يُساعد التعرّض لأشعة الشمس على صُنْع فيتامين (C) في الجسم.
- ج- (□) يكثر وجود فيتامين (C) في الزيوت النباتية والذرة.
- د- (□) يُعدّ السبانخ من الأغذية الغنية بالحديد.
- هـ- (□) من أسباب أمراض القلب زيادة الدهون في الجسم.