

## إجابات أسئلة الدرس الثاني

### أنظمة تخطيط الوجبات الغذائية

#### السؤال الأول:

عرف التخطيط الغذائي، واذكر الهدف منه.

التخطيط الغذائي: تحديد المخصصات اليومية للفرد، ثم اختيار وجبات غذائية متوازنة بالاعتماد على المصادر الغذائية المتنوعة، والهدف هو حصول الفرد على احتياجاته اليومية من العناصر الغذائية.

#### السؤال الثاني:

عدد أنظمة التخطيط الغذائي.

- نظام الهرم الغذائي.
- نظام جداول تركيب الأغذية.
- نظام جدول البدائل.
- نظام المجموعات الغذائية.

#### السؤال الثالث:

ما الأساس الذي يقوم عليه نظام الهرم الغذائي؟

نظام يقوم على تقسيم الأطعمة إلى عدة مجموعات، يحوي كل منها الكثير من الأغذية المختلفة، ولكنها تتشابه في محتواها من العناصر الغذائية.

#### السؤال الرابع:

رتب المجموعات الغذائية وعدد الحصص المكوّنة للهرم الغذائي.

- مجموعة الخبز والحبوب: (6-11) حصة.
- مجموعة الخضراوات: (3-5) حصة.

- مجموعة الفواكه: (2-4) حصة.
- مجموعة اللحوم: (2-3) حصة.
- مجموعة الحليب ومنتجات الألبان: (2-3) حصة.
- مجموعة الدهون والزيوت: (تستهلك بتحفظ).

### السؤال الخامس:

قارن بين نظام الهرم الغذائي ونظام بدائل الأغذية.

نظام بدائل الأغذية.	نظام الهرم الغذائي.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقسم الأطعمة إلى ست فئات، تتشابه مكوّنات كلّ فئة في محتواها من السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون والبروتين.</li> <li>- يمكن استبدال الأطعمة ضمن المجموعة بأصناف أخرى شريطة تناول الكميّة المحددة منها.</li> <li>- يستخدم للمرضى، وفي الحالات الخاصة؛ كتخفيف الوزن والحميات الغذائية المحددة في كميّة الطاقة والعناصر الغذائية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقسم الأطعمة إلى عدة مجموعات، تتشابه مكوّنات كلّ مجموعة في محتواها من العناصر الغذائية.</li> <li>- يلائم فئات مختلفة من ناحية العمر أو الجنس أو نوعية العمل أو من الناحية الفسيولوجية (مراهق، بالغ، حامل).</li> <li>- يمكن استبدال الأطعمة ضمن المجموعة بسهولة مما يضمن التنوع.</li> <li>- يركّز على مجموعتي الحبوب والخبز، والخضراوات والفواكه، حيث تشكلان (٧٥٪) من الحصص اليومية.</li> </ul>

### السؤال السادس:

حدّد المجموعة الغذائية التي تنتمي إليها كلّ من الأغذية الآتية:

السفرجل، البلح، الطحينة، الفستق، الفول السوداني، ورق العنب، البقلة.

المجموعة الغذائية	الفواكه	زيوت ودهون	اللحوم	الخضراوات
الغذاء	السفرجل البلح	الطحينة الفستق	الفول السوداني	ورق العنب البقلة

### السؤال السابع:

صنّف الأطعمة الموجودة في الوجبات أدناه إلى مجموعات في ضوء نظام المجموعات الغذائية، ثم قيّم الوجبات حسب المقرّرات اليومية الموصى بها:

الفطور: بيضة مسلوقة، وملعقة لبننة، و نصف رغيف خبز عربي، وكوب شاي.

الغداء: طبق أرز، و ربع قطعة دجاج، و طبق يخني فاصولياء، و حبة برتقال.

• الفطور: بيضة مسلوقة، اللحم (/حصة)، ملعقة لبننة الحليب (□□ / حصة) ،

(1/2)، رغيف خبز عربي، الخبز والحبوب (حصّتان)، كوب شاي، الخبز والحبوب (حصة واحدة).

• الغداء: طبق أرز، الخبز والحبوب (حصة واحدة)، ربع دجاجة (حصة واحدة)، طبق يخني فاصولياء (حصّتان)، حبة برتقال (حصة واحدة).

### السؤال الثامن:

تناولت الطالبة تالا الأطعمة الآتية:

شريحة من الخبز، وبيضة مقلية بقليل من الزيت النباتي، وشرائح بندورة، وخيار، وتّفاحة. احسب عدد الحصص اليومية التي تناولتها الطالبة من الأغذية السابقة.

خبز حصة واحدة، بيضة حصة واحدة، زيت حصة واحدة، بندوره وخيار حصة واحدة، تفاحة حصة واحدة، المجموع (0 حصة).

حدد المجموعة الغذائية التي لم تتناولها الطالبة في هذه الوجبة.

الحليب.

ما أهمية استعمال قليل من الزيت لقلي البيضة؟

مصدر للفيتامينات الذائبة في الدهون.