

## إجابات أسئلة الدرس الرابع

### الوجبات الغذائية اليومية

#### السؤال الأول:

ما الأمور الواجب مراعاتها عند تخطيط غذاء المسنين؟  
تجنّب الملح والدهون خاصة الحيوانية منها؛ لأنها تؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين.  
عدم الإكثار من تناول الحليب.  
التركيز على مصادر البروتينات سهلة الهضم، مثل السمك والدجاج واللبن الرائب الذي يعدّ غذاءً ممتازًا للمسنين.  
التركيز على مصادر الفيتامينات المختلفة (الفواكه والخضراوات).

#### السؤال الثاني:

بم يختلف غذاء المراهقين عن غيرهم من الفئات العمرية؟  
زيادة احتياجاتهم من الطاقة والعناصر الغذائية، لتغطي نموهم السريع والنشاط الجسمي والدهني.

#### السؤال الثالث:

اذكر أسماء العناصر الغذائية التي يتم التركيز عليها في تغذية كل من:  
الأطفال: العناصر جميعها.  
زيادة كميات البروتين والكالسيوم والفسفور والزنك إضافة للعناصر الأخرى.  
المراهقين: العناصر جميعها.  
زيادة كميات العناصر الغذائية (بروتين وكالسيوم وحديد وفسفور وزنك إضافة لمنتجات

الطاقة.

المسنين: العناصر جميعها عدا الدهون والزيوت.

زيادة كميات البروتين وتقليل الدهون والكربوهيدرات إضافة للعناصر المعدنية والفيتامينات.

السؤال الرابع:

علّل ما يأتي:

يتم إدخال الأطعمة الصلبة تدريجياً والأغذية التكميلية للرضع بعمر (٤-٦) أشهر وليس قبل ذلك.

ينصح المسنّ بتناول أربع أو خمس وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.

ينصح المسنّ بتناول طعامه ببطء ومضغه جيّداً.

السؤال الخامس:

فسر المثل العربي القائل: (أكلهم تجارة ولبسهم خسارة) وعلاقته بتغذية الأطفال.

تجارة؛ لأنه يعمل على سرعة نموهم فيصبحون شباباً، وخسارة لاحتياجهم إلى ملابس متجددة؛ بسبب سرعة النمو.

السؤال السادس:

صمّم نشرة تقدّم فيها مجموعة اقتراحات تساعد الأم على تقديم أغذية صحيّة. تترك للطالب.

السؤال السابع:

اقترح وسائل وأساليب تقلّل من إقبال الأطفال على تناول الحلويات والأصباغ والشيبس

وغيرها.

مشاركة الطفل في تحضير الطعام، فتشجيع الطفل على اختيار الطعام والمشاركة في إعداده وتجهيزه على طاولة الطعام، يسهم بشكل كبير في تحمّس الطفل لتناول الطعام والإقبال عليه.

تناول الوالدين للطعام الصحي، فالطفل يقتدي بوالديه في كل شيء، فإذا شاهد والديه يتناولان الطعام الصحي أمامه، تعلم الطفل أكل هذا الطعام، كذلك حالة الاستمتاع التي يظهرها الوالدان في أثناء تناولهما الخضراوات والفواكه، تؤثر بشكل كبير في إقبال الطفل على تناول الطعام.

تخفيف كمّيّة الحلويات مع إفهام الطفل أضرار الإكثار منها.

اغتنام فرصة جوع الطفل، إذ يعد موعد رجوع الطفل من المدرسة، من أفضل الأوقات التي يمكن تقديم الأطعمة والأغذية الصحية فيها؛ لأنه في هذا الوقت يكون لديه شعور زائد بالجوع.

تزيين الأطعمة وتقديمها للطفل بشكل ممتع، يسهم بشكل كبير في فتح شهية الطفل، والإقبال على تناول الأطعمة المقدمة له.

التزام الحزم مع الطفل لتناول الطعام الصحي، وعدم الموافقة على رفض الطفل لتناول الأطعمة والأغذية الصحية؛ لأن الأطفال حينما يضغط عليهم الشعور بالجوع، يأكلون أي طعام أمامهم بلا مشاكل.

التنوع في تقديم الفواكه، إذ يمكن استعمال الفواكه بمختلف أنواعها في صنع التورتات، حتى تحتوي على مكوّنات ذات فائدة صحية.

تتابع كل ما هو جديد ومفيد في أغذية الطفل، وتحاول أن تنوع في أطعمة الطفل؛ كي تفتح شهيته للأشكال والأنواع الجديدة من الطعام.

**السؤال الثامن:**

عرّف العادات الغذائيّة.

العادات الغذائيّة: مجموعة السلوكيات المتبعة في اختيار الطعام والمتعلقة بطرائق

إعداده وطهوه وتقديمه وتناوله وحفظه، والاتجاهات المرتبطة به والتي يتم تكوينها منذ الصغر.

### السؤال التاسع:

عدد العوامل التي تؤثر في العادات الغذائية للفرد.

تعد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية والبيئية والجغرافية والتراثية والدينية.

### السؤال العاشر:

علل ما يأتي:

استهلاك سكان المناطق الباردة للدهون أكثر من المناطق الحارة.

لحاجتهم الزائدة للطاقة لغايات المحافظة على حرارة الجسم.

استهلاك سكان المناطق الحارة للبهارات أكثر من المناطق الباردة.

وذلك لخاصية البهارات في تطهير الطعام والقضاء على الجراثيم التي تفسد الطعام بسرع المناطق الحارة، وتقضي على ديدان المعدة.

تناول المزارعين كمية أكبر من المواد النشوية والدهون من الموظفين العاديين.

لأنهم يقومون بأعمال جسمانية أكبر بكثير الموظفين، وهذه الأعمال تحتاج إلى كميات هائلة من الطاقة.