

## نشاط (١-٣)

حساب مدى مساهمة الفواكه من الاحتياجات اليومية من فيتاميني (أ) و(ج).

إذا كانت الاحتياجات اليومية للبالغين من فيتامين (ج) (٦٠) ملغ، ومن فيتامين (أ) (١٠٠) ميكروغرام مكافئ الرتنول، احسب كم تعطي حصة واحدة أو (١٠٠) غرام من الفواكه الآتية من الاحتياجات اليومية من فيتامين (أ) ومن فيتامين (ج): برتقال، موز، عنب، تفاح، مشمش. ثم ناقش ما توصلت إليه مع زملائك بإشراف معلمك.

## الأسئلة

- ١ اذكر مثلاً واحداً على الخضراوات أو الفواكه عالية المحتوى بكل من:  
أ - الدهن                      ب- الماء                      ج- فيتامين (ج)  
د - كربوهيدرات              هـ - فيتامين (أ)              و - البروتين
- ٢ اذكر وظيفة واحدة لكل من مكونات الخضراوات والفواكه الآتية:  
أ - الصبغات                      ب- الألياف الغذائية  
ج- الكربوهيدرات              د - الأحماض العضوية
- ٣ نظم جدولاً للمقارنة بين أنواع الخضراوات والفواكه الآتية: (التفاح، البندورة، السبانخ، البرتقال، بطيخ، البصل) من حيث احتواء كل منها على:  
أ - البكتين                      ب- نوع الصبغة                      ج- الفيتامينات
- ٤ علل كلاً مما يأتي:  
أ - يفضل الحصول على العناصر الغذائية والمكونات الصحية من مصادرها الغذائية الطبيعية وليس من المكملات الغذائية.  
ب- تُطبخ الزهرة في وعاء مكشوف.  
ج- الطعم القابض للبلح والتفاح غير الناضج.  
د - الإسراع في عمليات تحضير الثمار وطبخها.  
هـ - إمكانية فقد الأملاح المعدنية من النبات قليلة جداً.