

أسئلة الوحدة الأولى

١ ما المقصود بكل مما يأتي:

أ- الخضراوات ب- الفواكه ج- الألياف الغذائية د- البكتين ه- مواد النكهة
و- الإنزيمات ز- الصبغات ح- الأملاح المعدنية ط- اللجنين.

٢ صنّف الخضراوات الآتية حسب الجزء القابل للأكل:

أ - الملوخية ب - السلق ج - الفجل د - الفول الأخضر
هـ - الخبيزة و - ورق الدوالي ز - البقلة ح - القرع.

٣ صنّف الفواكه الآتية إلى عائلاتها:

أ - التفاح ب - البرتقال ج - المشمش د - اللوز هـ - الشمام.

٤ حدّد صفات ثمار البندورة الصالحة لعمل الآتي:

أ- صلصات ب- السلطات ج- حشوة المخللات د- مخللات هـ- بندورة مجففة

٥ علل كلاً مما يأتي:

أ - تستعمل الخضراوات في حميات خفض الوزن .
ب - ينصح بتجفيف الخضراوات الورقية في الظل .
ج - تناول كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه تقلل من الامساك .
د - ينصح عند تجهيز سلطة الفواكه عصر ليمونة عليها أو تغطيس الفواكه بعد تقطيعها مباشرة في عصير البرتقال .
هـ - الفواكه غير الناضجة أقل حلاوة من الفواكه الناضجة .
و - رشّ الفاكهة المقطّعة بالسكر أو تغطيسها يمنع حدوث الاسمرار الإنزيمي .
ز - تستثنى البطاطا المتبرعمة والتي يظهر على سطحها اللون الأخضر عند الشراء .

٦ وضح تأثير الآتي:

أ - تقطيع الخضراوات والفواكه إلى قطع صغيرة وتركها لمدة في الهواء .
ب - إبقاء الخضراوات والفواكه المعطوبة مع السليمة .
ج - حفظ الموز في الثلاجة .

٧) تتعرض بعض الثمار للاسمرار الإنزيمي:

أ - أعط مثالاً واحداً على:

١. ثمار مرغوب بها ظهور الاسمرار الإنزيمي.

٢. ثمار غير مرغوب بها ظهور الاسمرار الإنزيمي.

ب- قَدِّم ثلاث توصيات يمكن اتخاذها لتفادي ظهور الاسمرار الإنزيمي.

٨) أي أجزاء النبات تحتوي على نسبة عالية من الماء وأيها يحتوي على نسبة أقل؟

٩) عدد خمسة عناصر معدنية تُعدّ الخضراوات الورقية داكنة اللون مصادر مهمة لها.

١٠) أي المحاصيل الآتية غنية بالنشا: البطاطا، الفاصولياء، البندورة، الجزر

١١) اذكر اسم الصبغة الموجودة في كل من: - الجزر - البندورة - الزهرة - الشمندر - السبانخ

١٢) حدّد درجات الحرارة والرطوبة النسبية الموصى بها لتخزين بعض أنواع الخضراوات والفواكه وفترات التخزين، وذلك بتعبئة الجدول أدناه:

الصفة	درجة الحرارة (س)°	الرطوبة النسبية %	فترة الصلاحية
بندورة			
بطاطا			
برتقال			
بصل			
لفت			
جزر			
بازيلاء			
مشمش			