

## إجابات أسئلة الوحدة

### السؤال الأول:

التعريفات:

**المضافات الغذائية:** هي مواد ذات مصدر طبيعي أو كيميائي صناعي تضاف إلى الغذاء في مراحل تحضير الأطعمة بهدف حفظ المادة الغذائية، أو تحسين صفاتها (اللون، الطعم، القوام) وهي غير ضارة في حدود نسبتها الطبيعية.

**الوجبات السريعة:** هي الوجبة التي تحوي أطعمة سريعة التحضير، مثل شطائر الشاورما، والبرجر، والفلافل، والفطائر، وقطع الدجاج المقلية، وشرائح البطاطا المقلية مع مشروب غازي أو كأس عصير، وهي تفتقر غالبًا إلى الفاكهة والسلطات ويتم تناولها على عجل.

### السؤال الثاني:

من فوائد تناول الأغذية الصحيّة:

1. بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم.
2. تعويض التالف من خلايا الجسم وأنسجته.
3. إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للدفع والحركة.
4. وقاية الجسم من الأمراض، وزيادة مناعته.

### السؤال الثالث:

ضع إشارة (✓) إزاء العبارة الصحيحة، وإشارة (X) إزاء العبارة الخاطئة:

- أ- (✓) تتراكم الأصابع في الجسم نتيجة كثرة تناولها.
- ب- (X) ألفت انتباه زملائي إلى تناول رقائق البطاطا (الشيبس)، وأحفّزهم إلى شرائه دائمًا.
- ج- (X) أكثر من تناول المواد الغذائية التي تحوي أصبغًا؛ لأنها مفيدة وصحيّة.

- د- (✓) المضافات الغذائية قد تكون مفيدة في بعض الأحيان.
- هـ- (X) الوجبات السريعة مفيدة في منع حدوث الإمساك.
- و- (✓) تناول الأغذية الصحيّة يقي الجسم من الأمراض، ويزيد من مناعته.
- ز- (✓) تناول الوجبات السريعة باستمرار يُسبب السُّمنة.
- ح- (✓) الوجبات السريعة فقيرة بالعناصر الغذائية المفيدة، مثل: الفيتامينات، والأملاح، والمعادن الضرورية للجسم، كالسيوم، والحديد.

### السؤال الرابع:

تحتوي بطاقة بيان المواد الغذائيّة الموجودة على غلاف المواد الغذائية على الآتي:

- أ- اسم المنتج.
- ب- تاريخ الإنتاج والانتها.
- ج- مكونات المنتج الغذائية.
- د- بلد المنشأ واسم الشركة المنتجة وعنوانها.
- هـ- الوزن.

### السؤال الخامس:

أفضل تناول الخضراوات الطازجة؛ لاحتوائها على العناصر الغذائية المفيدة لجسمي للوقاية من الأمراض وزيادة مناعة الجسم، ولخلوها من المواد الضارة.