

أسئلة إضافية

مجموعات الغذاء

السؤال الأول:

أختار الإجابة الصحيحة للفقرات الآتية:

1- مجموعة من مجموعات الغذاء الرئيسية، يعد السكر والنشا من أنواعها، وهي مجموعة:

أ- البروتينات.

ب- الكربوهيدرات.

ج- الدهون.

2- من مجموعات الغذاء الرئيسية، يحتاجها الجسم بكميات قليلة للوقاية من الأمراض، وهي:

أ- الأملاح المعدنية.

ب- البروتينات.

ج- الفيتامينات.

3- الفيتامين الذي يُسهم في بقاء العظام والأسنان قوية، هو فيتامين:

أ- D.

ب- C.

ج- A.

4- الفيتامين الذي يُساعد على الوقاية من الرشح والانفلونزا، هو فيتامين:

أ- A.

ب- D.

ج- C.

5- العنصر المهم الذي يدخل في تركيب الدم، هو:

أ- الكالسيوم.

ب- الحديد.

ج- البوتاسيوم.

6- العنصر المهم الذي يدخل في العظام والأسنان، هو:

أ- الكالسيوم.

ب- الحديد.

ج- النحاس.

7- من مجموعات الغذاء الرئيسة التي تمدّ الجسم بالطاقة:

أ- الأملاح المعدنية.

ب- البروتينات.

ج- الدهون.

8- يشكل الماء ما نسبته من جسمي:

أ- 50%

ب- 70%

ج- 90%

9- يسبب نقص فيتامين (D) للأطفال في الإصابة بـ:

أ- السكري.

ب- الكساح.

ج- السمنة.

10- تؤدي زيادة تناول الدهون في الإصابة بـ:

أ- أمراض القلب.

ب- السكري.

ج- الكساح.

11- أي المواد الآتية ليست من المواد التي تمد أجسامنا بالطاقة:

أ) السمك.

ب) الخبز.

ج) الماء.

12- من وظائف الماء في أجسامنا:

أ) نقل المواد بين أجزاء الجسم.

ب) بناء العضلات.

ج) إمداد الجسم بالطاقة.

13- أي الأغذية الآتية غنية بفيتامين (C):

أ) الحليب.

ب) البيض.

ج) الليمون.

14- إحدى الآتية لا تمدّ جسمك بالطاقة:

أ) الكربوهيدرات.

ب) الفيتامينات.

ج) الدّهون.

15- أي الآتية تُعد من مجموعة الأغذية الضرورية لبناء الجسم؟

أ) الكربوهيدرات.

(ب) الدهون.

(ج) البروتينات.

16- أي الأغذية الآتية يمدّك بأملاح الكالسيوم؟

(أ) الحبوب.

(ب) اللحوم.

(ج) الحليب.

السؤال الثاني:

فسر: تزداد حاجتنا إلى تناول الأطعمة الغنيّة بالكربوهيدرات والدهون في فصل الشتاء.

السؤال الثالث:

املأ الفراغ بما يُناسبه في كلِّ ممّا يأتي:

أ- الكربوهيدرات والدهون تمد أجسامنا ب.....

ب- مرض ينتج عن زيادة وزن الجسم عن حدّه الطبيعي بسبب تراكم الدهون:

.....

ج- يمكن الحصول على أملاح الكالسيوم من: ومشتقاته.

د- يمكن الحصول على الحديد من: و.....

هـ- من الأمثلة على المصادر الغذائية الغنية بالبروتين:

1- 2-

السؤال الرابع:

اذكر فائدة واحدة لكل من: (الدهون، الأملاح المعدنية، الماء، الفيتامينات) لجسم

الإنسان.

السؤال الخامس:

صنّف الأطعمة: (التمر، البيض، البرتقال، الحليب، البقوليات، الليمون، البطاطا، المعكرونة) إلى مجموعاتها الرئيسة في الجدول الآتي:

الكربوهيدرات	البروتينات	الفيتامينات
--------------	------------	-------------

السؤال السادس:

أجب عن الأسئلة الآتية والمتعلقة بالبروتينات:

- اذكر ثلاثة أغذية غنيّة بالبروتين.
- ما فائدة تناول الأغذية الغنيّة بالبروتين للجسم؟
- لماذا يحتاج الطفل كميات كبيرة من البروتين؟

السؤال السابع:

ضع إشارة (□) بجانب العبارة الصحيحة، وإشارة (□) بجانب العبارة الخاطئة، في ما يلي:

أ- () يتسبب النقص في الأملاح المعدنية للأطفال بالإصابة بالكساح.

ب- () يُساعد التعرّض لأشعة الشمس على صنع فيتامين () في الجسم.

ج- () يكثر وجود فيتامين () في الزيوت النباتية والذرة.

د- () يُعدّ السبانخ من الأغذية الغنية بالحديد.

هـ- () من أسباب أمراض القلب زيادة الدهون في الجسم.