

إجابات أسئلة الدرس الأول

العناصر الغذائية

السؤال الأول:

وضح المفاهيم والمصطلحات الآتية:
 الغذاء.

الغذاء: مجموعة المواد الصلبة والسائلة التي يتناولها الإنسان.
 التغذية.

التغذية: مجموعة العمليات التي تتم في جسم الإنسان، والتي تمكنه من الاستفادة من المواد الغذائية، وتشمل عمليات تناول الطعام وهضمه وامتصاصه وتمثيله، وما ينتج منه من عمليات بناء وهدم وإنتاج للطاقة والتخلص من الفضلات.

العناصر الغذائية.

العناصر الغذائية: مركبات كيميائية موجودة في الغذاء لا يستطيع الجسم تكوينها، ويحتاج لها الجسم بكميات متفاوتة للقيام بوظائف محددة.

السؤال الثاني:

قارن بين الكربوهيدرات البسيطة والمعقدة من حيث:

- عدد وحدات السكر.
- مصادرها.

مصادرها	عدد وحدات السكر	
الفواكه	١	الكربوهيدرات البسيطة
الفواكه والحبوب والبقول	أكثر من ١	الكربوهيدرات المعقدة

السؤال الثالث:

اذكر أشكال السكريات المعقدة.

النشا، الدكستريانات، الجلايكوجين، الألياف الغذائية.

السؤال الرابع:

قارن بين الكربوهيدرات والبروتينات من حيث:

- التركيب الكيميائي.
- مصادر الحصول عليها.
- الوظيفة الرئيسة للجسم.

الوظيفة الرئيسة	مصادر الحصول عليها	التركيب الكيميائي	
مصدر طاقة	الفواكه والحبوب والبقول والعسل والحليب	وحدات من سكر الجلوكوز	الكربوهيدرات
تساعد على عمليات البناء والنمو	اللحوم والحليب ومنتجاته والبقول	وحدات من الحموض الأمينية	البروتينات

السؤال الخامس:

اذكر ثلاثة من أشكال الليبيدات (الدهون).

- الزيوت.
- الشحوم الحيوانية.
- الشمع (أغلفة الثمار).

السؤال السادس:

ما اسم المرض الناشئ عن نقص كلٍّ من الفيتامينات والأملاح المعدنية الآتية:

- الثيامين (ب ١): **مرض البربري.**
- فيتامين (ج): **الإسقربوط.**
- فيتامين (أ): **العشى الليلي.**
- الكالسيوم: **الكساح.**

- الحديد: فقر الدم.
- اليود: تضخم الغدة الدرقية.

السؤال السابع:

قارن بين الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء والقابلة للذوبان في الدهن من حيث:

- الذائبية.
- المصادر الغذائية.
- امتصاصها في الجسم و تخزينها.

امتصاصها في الجسم و تخزينها	المصادر النباتية	الذائبية	
الكبد	الخضراوات الورقية داكنة اللون و الفواكه والخضراوات الصفراء	الدهون	الفيتامينات الذائبة بالدهون
لا تخزن	الخضراوات و الفواكه	الماء	الفيتامينات الذائبة بالماء

السؤال الثامن:

اذكر ثلاثة مصادر غذائية مشتركة لكل من:

□ فيتاميني (أ ، د) فيتاميني (ب)، (ب ٢).

- مصادر فيتامينات (أ، د): صفار البيض، ومشتقات الحليب، والخضراوات الخضراء اللون، وصفار البيض، ومشتقات الحليب، والسّمك، وزيت كبد الحوت.
- مصادر فيتاميني (ب)، (ب ٢): الحبوب الكاملة، والبقول، والكبد.

السؤال التاسع:

قارن بين عناصر الأملاح المعدنية الآتية: (الحديد، والكالسيوم، واليود) من حيث:

- احتياجات الجسم لها.
- مصادرها الغذائية.
- الأمراض الناتجة عن نقصها.

الأمراض الناتجة من نقصها	مصادرها الغذائية	احتياجات الجسم لها	
فقر الدم	الخضراوات والفواكه والحبوب واللحوم والحليب	صنع هيموجلوبين الدم والعضلات	الحديد
الكساح	الخضراوات والفواكه والحبوب واللحوم والحليب	بناء الأسنان والعضلات والأعصاب	الكالسيوم
تضخم الغدة الدرقية	الخضراوات الورقية والأطعمة البحرية	بناء هرمون الغدة الدرقية	اليود

السؤال العاشر:

اذكر عنصرًا غذائيًا له دور في:

- النشاط الذهني عند الأطفال: **الحديد**.
- المحافظة على توازن سوائل الجسم: **البروتينات**.

السؤال الحادي عشر:

اذكر ملحاً معدنيًا واحدًا يكثر وجوده في كلٍّ من الأطعمة الآتية:

- الخضراوات الورقية الداكنة: **الحديد**.
- الأطعمة البحرية: **اليود**.
- الفواكه المجففة: **الحديد**.
- الحبوب الكاملة: **الحديد**.
- الحليب: **الكالسيوم، الفسفور**.

السؤال الثاني عشر:

علل ما يأتي:

لا يؤدي الإفراط في تناول الماء إلى زيادة في الوزن.

لأن الجسم يتخلص منه بوسائل مختلفة.

يعرض جسم الطفل فترات محدّدة قصيرة لأشعة الشمس.

لبناء فيتامين (د).

يتعرض سكان المناطق الباردة من العالم لمرض الكساح أكثر من غيرهم.

لأن أشعة الشمس تساعد في تكوينه.