

## إجابات أسئلة الدرس الثالث

### الوجبات الغذائية اليومية

#### السؤال الأول:

قدم النصائح الواجب اتباعها عند التخطيط لإعداد وجبات الطعام.

- التوازن بين المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهنية.
- التنوع بأشكال الطعام وطريقة طهوها وتحضيرها.
- أن تكون غنية بالبروتينات.
- التقليل من التوابل والسكر والملح.
- الاعتدال بكمية المنبهات.
- التقليل من الدهون الحيوانية.

#### السؤال الثاني:

بين أهمية وجبة الفطور.

لتزويد الجسم باحتياجاته، خاصة من البروتين والطاقة؛ ليستعيد النشاط الجسمي والذهني.

#### السؤال الثالث:

اذكر أكثر الأطباق الشعبية المغذية والقليلة الثمن نسبتاً والمرغوبة لمائدة الفطور.

الزيت والزعتر، الفول المدمس، الحمص بالطحينة.

#### السؤال الرابع:

علل كلا مما يأتي:

إضافة الخضراوات كالبنندورة والحمضيات والعصير إلى مائدة الفطور.

الحصول على فيتامين ج.

يفضّل إضافة المرّي والزبد والزيتون لمائدة الفطور.

**للتنوع وإمداد الجسم بالطاقة.**

يفضّل أن تحتوي وجبة العشاء على أحد منتجات الألبان.

**لأنها سهلة الهضم، وتساعد على التخلص من محتوى الأمعاء.**

يفضّل أن تكون وجبة العشاء خفيفة غير دسمة وسهلة الهضم.

**لهضمها قبل النوم، لتكون المعدة خالية؛ لأن الدهون تحتاج وقتاً طويلاً لهضمها.**

**السؤال الخامس:**

احسب عدد الحصص اليومية التي تناولتها طالبة من المجموعات الآتية:

أغذية مجموعة الخضراوات:

الفطور: شرائح بندورة وخيار مقدار نصف كوب.

الغداء: كوب فاصولياء خضراء مطبوخة، وكوب سلطة خضار طازجة.

العشاء: شرائح فلفل حلو مقدار نصف كوب.

أغذية مجموعة الفواكه: تفاحة متوسّطة الحجم، ونصف برتقالة.

• الفطور = 0,5 حصة

• الغداء - □ □ حصص

• العشاء = 0,5 حصص.

• أغذية مجموعة الفواكه = 1,0 حصة. المجموع = 0,0 حصة.

**السؤال السادس:**

خطط لثلاث وجبات يومية (فطور ، وغداء وعشاء) ليوم دراسي وفق نظام الهرم الغذائي.

**ترك للطالب.**

السؤال السابع:

خطط لوجبات غذائية للمناسبات الآتية: رمضان - الأعياد - الرحلات.

ترك للطالب.