إجابات أسئلة الدرس الثاني

التغذية في مرحلة اليافعين

السؤال الأول:

وضح المقصود بكلّ مما يأتي:

الغذاء المتوازن، السُمنة، فقدان الشهية للطعام.

الغذاء الصحي المتوازن: هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم من المجموعات الغذائية المتنوعة.

السُمنة: تراكم غير طبيعي أو مُفرط للدهون يؤدي إلى زيادة في الوزن.

فقدان الشهية للطعام: حالة من نقص الشهية الحاد، أو رفض تناول الطعام مدة طويلة، فهي حالة نفسية وجسمية تلاحظ خصوصاً بين اليافعات الإناث والشابات الصغيرات بصورةٍ خاصة، ويؤدي هذا الإعراض عن تناول الطعام إلى نقصٍ شديدٍ في الوزن، وهزال يصاحبه استمرار شعور اليافعة أنها ما تزال بدينة.

السؤال الثاني:

بيّن ثلاثة مصادر رئيسةٍ لكلّ من العناصر الغذائية الآتية:

أ- الكربوهيدرات:

الحبوب، الفواكه، الحليب ومشتقاته.

ب- الحديد:

اللحوم الحمراء، الدواجن، البيض.

ج- فيتامين (ج):

الحمضيات، الجوافة، البطاطا.

د- البروتينات:

اللحوم، البقوليات، البيض.

السؤال الثالث:

يُعاني أحد أصدقائك من السُمنة. اقترح خمس نصائح تقدمها له لعلاج هذه المشكلة.

- ممارسة الرياضة.
- الإكثار من تناول الألياف.
- الاعتدال في تناول الغذاء.
- الابتعاد عن الوجبات السريعة.
- تجنب الإكثار من الدهون والحلويات.

السؤال الرابع:

ما رأيك في كلّ من الممارسات الآتية، مع التبرير؟

أ- تتناول سعاد يومياً كوبين من الماء فقط:

ممارسة غير صحيحة؛ يجب عليها تناول (6-8) أكواب، لأخذ حاجتها من الماء، ومنعاً من حدوث الجفاف.

ب- يجلس زياد أمام التلفاز لساعاتٍ طويلةٍ، يتناول خلالها شطائر (الهمبرغر) مع المشروبات الغازية:

ممارسة غير صحيحة؛ لأن ذلك يعرّضه للسمنة، وأمراضٍ أخرى.

ج- يتناول معاذ كوب حليبٍ صباح كلّ يومٍ.

ممارسة صحيحة؛ لأن الحليب مصدر للكربوهيدرات والبروتينات، والفيتامينات والمعادن.

د- تستثني هدى من غذائها اللحوم والدواجن والأسماك؛ لأنها لا تحبها:

ممارسة غير صحيحة؛ لأن ذلك قد يسبب لها نقص العناصر الغذائية المهمة، وقد يؤدي إلى فقر الدم (أنيميا نقص الحديد).