

## إجابات أسئلة الوحدة

### الصحة والتغذية

#### السؤال الأول:

املا الفراغ بالكلمة المناسبة:

- أ- أتناول وجبة **الفطور** قبل ذهابي إلى المدرسة.
- ب- أتناول وجبة **الغداء** بعد عودتي من المدرسة.
- ج- أتناول وجبة **العشاء** في المساء.
- د- أتناول أغذية **خفيفة** بين الوجبات.

#### السؤال الثاني:

ارسم دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

- 1- **الغذاء الرئيس الذي يقى جسم الإنسان من الأمراض، هو:**  
ج- الخضراوات والفواكه.

- 2- **من الأغذية الرئيسة التي تُساعد الجسم على النمو والبناء:**

أ- البيض والحليب.

- 3- **الغذاء الرئيس الذي يمدّ الجسم بالطاقة، هو:**

أ- الزيت.

- 4- **من الأغذية التي يتناولها الإنسان في وجبة الفطور:**

ب- البيض.

5- من المشروبات التي تُساعد على نموّ العظام والأسنان:

ب- الحليب.

### السؤال الثالث:

أهمية تنظيف الأسنان بعد كل وجبة طعام:

للتخلص من بقايا الطعام الموجودة بين الأسنان، وحمايتها من التسوّس، والتخلص من الجراثيم في الفم، وحماية اللثة ووقايتها من الالتهابات، والمحافظة على الأسنان بيضاء وناصعة.

### السؤال الرابع:

من الأسباب تمنعني من تناول الأطعمة المكشوفة:

1. لأنها مكشوفة للغبار والأتربة؛ ما يسبب مشكلات في المعدة والأمعاء.
2. لأنها عُرضة للتلوث والحشرات كالذباب؛ ما يسبب التسمم الغذائي.
3. لأنها معرّضة لأشعة الشمس المباشرة؛ ما يؤدي إلى فساد الطعام، والتسبب بالأمراض والمشكلات الصحيّة كالإسهال.

### السؤال الخامس:

فوائد للوجبات الغذائية:

1. مُساعدة الجسم على النموّ والبناء.
2. وقاية الجسم من الأمراض.
3. مدّ الجسم بالطاقة.