

إجابات أسئلة تقويم الدرس الأول

الحبوب والبقوليات

السؤال الأول:

1- **الفكرة الرئيسية:** ما أهمية الحبوب والبقوليات في غذاء الإنسان؟

أهمية الحبوب:

- المصدر الرئيس للطاقة.
- مصدر جيد لبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أهمية البقوليات:

- تحتوي على نسبة عالية من البروتينات.

2- **أفسر كلاً مما يأتي:**

أ- تناول الحبوب والبقوليات معاً أفضل من تناول كل منها وحده.

يزودان معاً الجسم بعدد مهم من العناصر الغذائية، فهما يزودان الجسم بالكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية.

ب- تستخدم الحبوب في صناعات تحويلية عديدة.

لإنتاج أغذية مختلفة، وتحمل التخزين لمدة زمنية طويلة، بسبب انخفاض الرطوبة فيها.

ج- ينصح بإضافة الكمون إلى معظم الأغذية البقولية.

لتسييل الهضم وتقليل الانتفاخ.

3- **أطرح سؤالاً تكون إجابته: "البقوليات".**

ما المواد الغذائية التي تعد مصدراً مهماً للبروتين النباتي؟

4- **التفكير الناقد:** لماذا يجب تعبئة الحبوب والبقوليات وتغليفها جيداً عند الحاجة إلى تخزينها بشكل صحيح؟

حتى تبقى جافة و بعيدة عن الحشرات والسوس و تتحمل التخزين.