

أسئلة المحتوى وإجاباتها

قضية للمناقشة صفحة (60):

يوجد أشخاص يتناولون الأطعمة النباتية فقط، ويعرفون باسم النباتيين. ما رأيك في هؤلاء الأشخاص؟ ناقش زملاءك في هذا الموضوع بإشراف معلمك.

الإجابة:

- الأشخاص النباتيون الذين يتناولون الخضراوات الطازجة باستمرار يمتلكون بنية جسمية أكثر رشاقة من الأشخاص الذين يتناولون المنتجات الحيوانية.
- يجب أن يتناول النباتيون الحبوب والمكسرات والبقوليات والخضراوات الورقية، جنباً إلى جنب مع الخضراوات والفاكهة؛ كي يؤمن للشخص البروتينات والكالسيوم التي يحتاجها الجسم.
- يُنصح بمراجعة أخصائي تغذية.