

أسئلة المحتوى وإجاباتها

فكر صفحة (102):

ما أهمية الألياف الغذائية لجسم الإنسان؟ وما مصادرها؟

من أكثر الأطعمة الغنية بالألياف: الخضراوات، والفواكه، والمكسرات، والبقوليات، والدقيق الكامل، وتتميز الألياف بفوائدها العديدة، أهمها: تنظيم حركة الأمعاء، الحفاظ على صحة الأمعاء، تقليل مستوى الكوليسترول في الدم، تنظيم مستوى السكر في الدم، المحافظة على الوزن المثالي.

يوصي الأطباء بتناول (0,3 - 0,4) غم من الألياف يومياً للرجال، و (0,2 - 0,3) غم يومياً للنساء.

النشاط (6-6): أنواع أخرى من السلطات صفحة (102):

هل تعرف أنواعاً أخرى من السلطات غير المذكورة في الدرس، عدد أربعة منها، واعرضها أمام زملائك، بإشراف معلمك.

سلطة المعكرونة، سلطة الجرجير، سلطة البقلة، سلطة الكولسلو.

النشاط (6-7): الخطوات الصحيحة لتحضير الخضراوات صفحة (102):

تحتاج الخضراوات والفواكه إلى غسل، وتقسير، وتقطيع.



(ج)



(ب)



(أ)

رتب الصور السابقة ترتيباً صحيحاً بحسب الخطوات الصحيحة المتبعة عند تحضير الخضراوات والفواكه.

الترتيب الصحيح للصور: غسل (ج) ثم تقشير (أ) ثم تقطيع (ب).

النشاط (6-8): أهمية فيتامين (ج)، وفيتامين (أ) صفحة (108):

ابحث باستخدام مصادر المعرفة المتاحة لديك عن أهمية كل من فيتامين (ج) وفيتامين (أ) لصحة الجسم، واعرضه على زملائك بإشراف معلمك.

- يعمل فيتامين (ج) على زيادة المناعة، ويحمي الجسم من نزلات البرد، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة.
- يعمل فيتامين (أ) على زيادة مناعة الجسم، وتقوية البصر، والحصول على بشرة نضرة.