إجابات أسئلة مراجعة الوحدة السادسة

الغذاء والصحة

السؤال الأول:

المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

- مجموعة غذائية تضم منتجات حيوانية مثل اللحوم، ومنتجات نباتية مثل الفاصولياء: (البروتينات).
- ملح معدني يلزم جسمي لبناء عظام وأسنان قوية: (الكالسيوم).

السؤال الثاني:

أستنتج: أكتب اسم مجموعة الغذاء التي تمدني بالمواد اللازمة لكل مما يأتي:

- الوقاية من الأمراض. الفيتامينات
- بناء العضلات ونموها. البروتينات
- توفير الطاقة لممارسة التمارين الرياضية. الكربوهيدرات والدهون

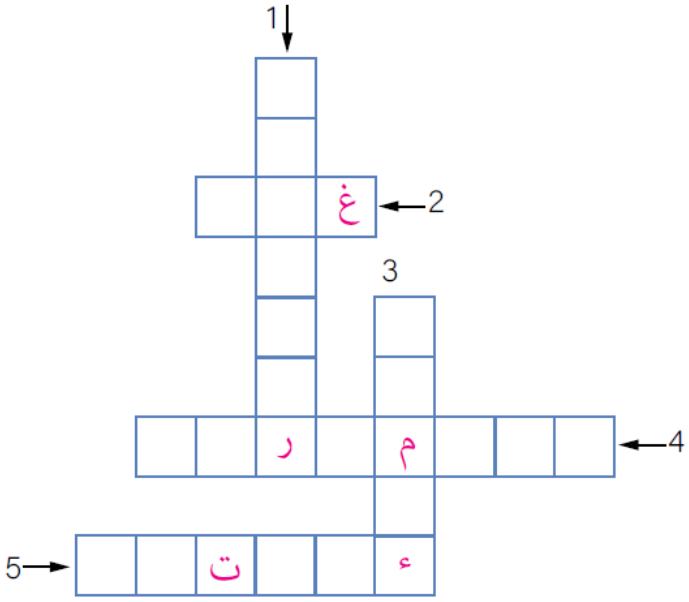
السؤال الثالث:

التفكير الناقد: يظن بعض الأشخاص أن الغذاء الصحي يعني تناول كميات متساوية من المجموعات الغذائية المختلفة. هل يعزز طبق الغذاء الصحي هذا الظن؟ أبرر إجابتي.

لا، فالطبق الصحي مقسم إلى أجزاء غير متساوية، يمثل حجم كل جزء منها كمية الغذاء المناسبة التي يجب تناولها من مجموعات الغذاء الخمس خلال اليوم.

السؤال الرابع:

أطبق الجمل الآتية التي تُشير إلى العادات الغذائية للعناية بصحة الجسم، ثم أملأ الفراغ فيها بما هو مناسب من كلماتٍ، ثم أستعملها لحل الأحجية:



1. لا أكثر من تناول السكاكر والحلويات.
2. أحرص على غسل الخضار والفواكه جيداً قبل أكلها.
3. أشرب كميات كافية من الماء.
4. أمارس بعض التمارين والألعاب الرياضية.
5. أنتبه إلى تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على الأغذية المعلبة.

السؤال الخامس:



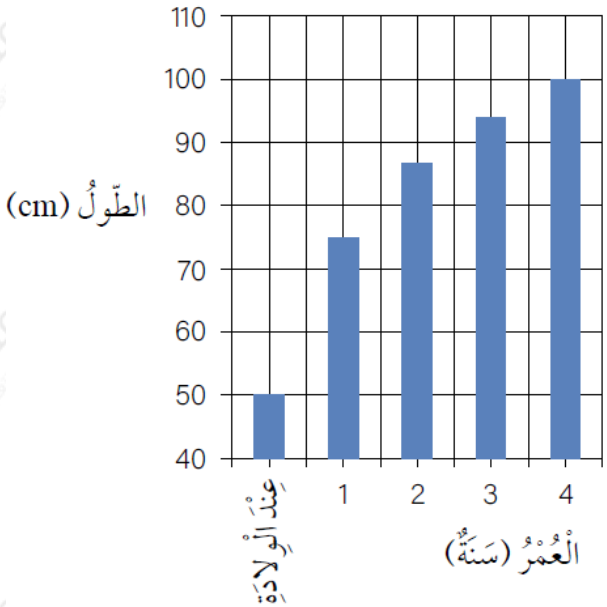
أتوقع: يمثل الشكل المجاور تجربة لأحد العلماء، استعمل فيها محلول اليود (لوغول) للكشف عن وجود إحدى مجموعات الغذاء في الموز. ما اسم مجموعة الغذاء التي أراد العالم الكشف عنها.

الكربوهيدرات.

السؤال السادس:

أستخدم الأرقام. يُساعد تناول الحليب على النمو السليم. أدرس الرسم البياني المجاور الذي يبين معدل الطول () في السنوات الأولى من عمر الطفل، ثم أجيب عن cm

السؤالين الآتيين:



- كم معدل طول الطفل حديث الولادة؟

(50) cm

- لماذا يعتمد غذاء الأطفال في السنة الأولى على الحليب؟

لأن معدلات النمو لديهم تكون سريعة كما يُظهر الرسم البياني؛ إذ يزداد معدل طول الطفل 25 cm ليصبح 75 cm، ولأن الحليب يحتوي على العناصر التي تساعد الجسم والعظام على النمو، مثل البروتينات، وأملاح الكالسيوم، وفيتامين D .