

الغذاء و التغذية



الغذاء

التقويم

س ١ : أعطى حلوياً للمشكلات التالية:

○ فتاة لا تحب تناول البروتينات الحيوانية .

ج : أوضح لها أهمية البروتينات و يمكن تعويض ذلك بالبروتينات النباتية .

○ طفل يعاني من نقص في النمو .

ج : الاهتمام بالكالسيوم للمساعدة علي النمو .

س ٢ : أعدي ورقة عمل عن نتائج نقص البروتين في الجسم .

- ج : ١: اختلال في تطور الانسان الجسدي و العقلي .
- ٢: يقلل المناعة.
- ٣: عدم النمو السليم .

س ٣ : مما تعلمته استنتجي أسباب ما يلي :

○ تفشي السمنة في مجتمعنا العربي.

ج : الوجبات السريعة التي تحتوي علي
زيوت و دهون مشبعة .

○ ارتفاع نسبة الإصابة بالجلطات.

ج : بسبب الإفراط في تناول الدهون .

س ٤ : قدمي نصيحة لمن تعاني من ارتفاع في دهون الدم توضحين فيها بعض طرق الطهي الصحية.

ج : الابتعاد عن السمن الحيواني البلدي ، يفضل استخدام زيت الزيتون .

الابتعاد عن صفار البيض و الجمبري ، الاعتدال في تناول الحليب .

الابتعاد عن الحلويات ، قليل من المكسرات ، تناول الخبز الأسمر .

س ٥ : أعدي نشرة توضحين فيها أثر عمليات الإعداد و الطهي و التخزين علي محتويات الغذاء من الفيتامينات .

ج : يكون بعدة طرق :الخبز و التحميص للطعام ، التجفيف ، التجميد ، المعالجة الحرارية ، الطبخ ، ولكن يجب في أثناء الطبخ عن طريق السلق ألا نضع كمية ماء كبيرة و عدم رفع درجة الحرارة و يراعي أيضاً تقطيع الطعام قطع كبيرة ، السلق لمدة قصيرة و في ماء قليل .

س٦ : بالرجوع الي كتب التغذية ، أعي تقريراً مبسطاً عن
العوامل التي تساعد علي امتصاص الكالسيوم .

ج: العوامل التي تساعد علي امتصاص الكالسيوم :
١- فيتامين (د) ٢- البروتينات ٣- الدهون.

