

التطبيقات



١: ما الحلول التي تقترحينها للمشكلات الآتية :

ابحث عن الأسباب فإذا كانت مرتبطة بأنواع الطعام المقدمة أحضر له أطعمة شهية

أ- أحد أفراد عائلتك مصاب بفقد الشهية للطعام.

تناول الأطعمة ذات سعرات حرارية منخفضة

ب- الزيادة السريعة في وزنك.

عمل الأطعمة في المنزل بمذاق حلو

ج- إخوانك في المنزل يفضلون الوجبات السريعة على الأطعمة المنزلية.

٢: أكمل الفراغات الآتية :

أ- المضافات الغذائية: **مواد** صناعية، أو **طبيعية** تضاف للأطعمة لأغراض معينة. **كيماوية**

ب- من أنواع المضافات الغذائية:

ملح الطعام

مثل:

١- مواد حافظة

مكعبات المرقعة بأنواعها

مثل:

٢- مواد منكهة

فيتامين د

مثل:

٣- مواد مغذية

٣: صوبي المواقف الخاطئة الآتية:

الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على مضافات.

الصواب

تناول الأطعمة المحتوية على مضافات مفيدة للجسم

تناول المشروبات الغازية قليلة السعرات الحرارية؛ لأنها أقل ضرراً.

الصواب

عدم تناول المشروبات الغازية مطلقاً

تقديم الخضراوات واللحوم المحمرة بالزيت للأطفال؛ لأنها مفيدة ومحبة لهم.

الصواب

عدم تقديم الخضراوات واللحوم المحمرة بالزيت
للأطفال : لأنها مضرة لهم

٤: علي ما يأتي:

١- إضافة

المواد المضادة
للأكسدة للزيوت.

لمنع ظهور علامات
التزنخ

٢- توحيد

أسماء المواد المضافة
بالرمز (E) والأرقام
التي بعده.

لسهولة التعرف عليها

٣- إضافة

المواد الحافظة
عند عمل الخبز.

لمنع الفساد الميكروبي

٥: رقي الإجابات حسب أهميتها في رأيك:

أ- أسباب إقبال المراهقات على الوجبات السريعة:



ب- من أسباب انتشار سوء التغذية:



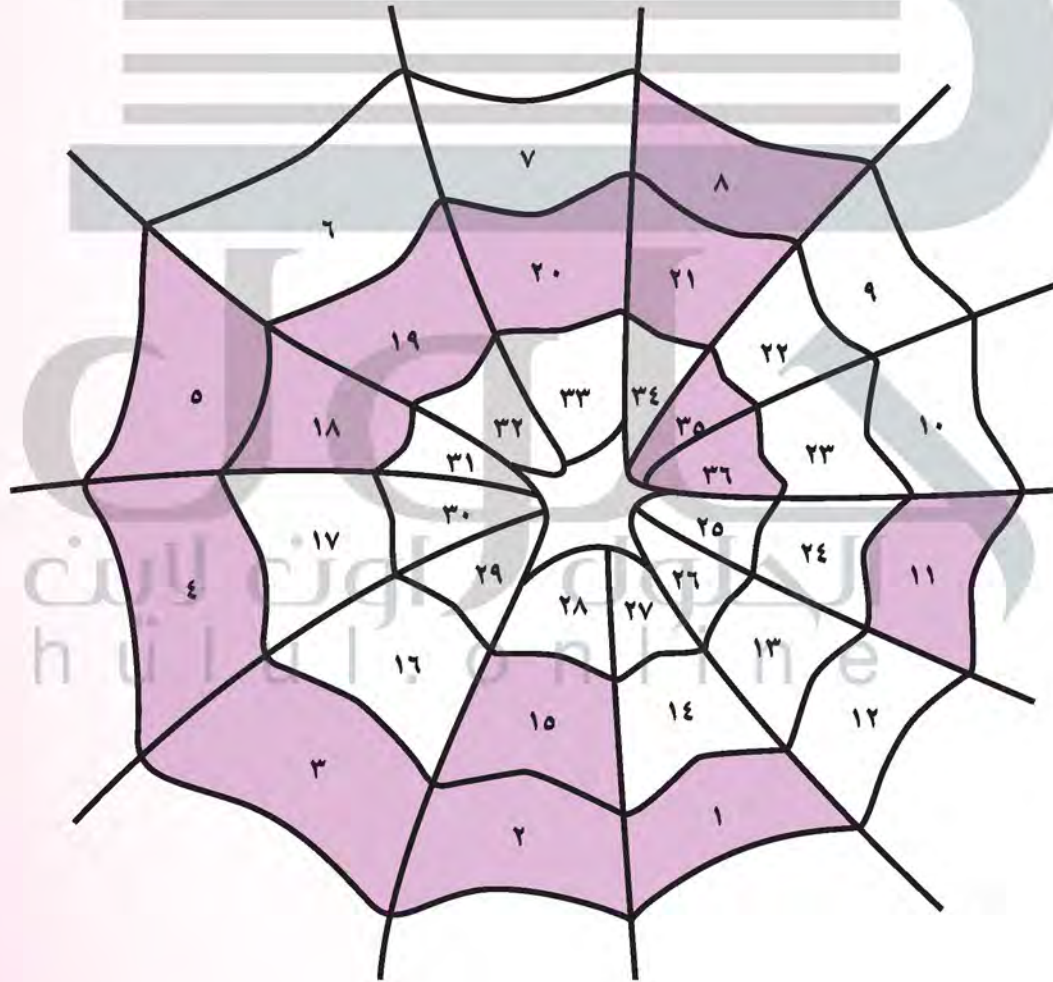
٦: أكتب تعليقاً مناسباً للرسم (الكاريكاتير) الآتي:



انتشار الأطعمة السريعة

٧: املئي الفراغات الآتية بالكلمات المناسبة لها، واكتبها وفق أرقامها داخل الشبكة، ثم اجمعي الحروف المظلمة لتتصلي إلى سر الشبكة:

- (٨-١): من العناصر الغذائية المهمة لجسم الإنسان وهي الأملاح **المعدنية**
 (٩-١٨): العناصر الغذائية التي تبني أنسجة الجسم وتعوض التالف منها **البروتينات**
 (١٩-٢٤): تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من **الدهون**
 (٢٥-٣١): من أكثر طرق الطهي استخداماً لإعداد الوجبة السريعة **التحمير**
 (٣٢-٣٦): كي تحصل على بشرة نضرة أكثر من شرب **الماء**



سر الشبكة: **المعدة بيت الداء**