

أسئلة الوحدة

السؤال الأول:

ما المقصود بالمصطلحين الآتيين:

أ- المضافات الغذائية.

ب- الوجبات السريعة.

السؤال الثاني:

اذكر أربعاً من فوائد تناول الأغذية الصحيّة.

السؤال الثالث:

ضع إشارة (✓) إزاء العبارة الصحيحة، وإشارة (X) إزاء العبارة الخطأ في ما يلي:

أ- () تتراكم الأصباغ في الجسم نتيجة كثرة تناولها.

ب- () ألفت انتباه زملائي إلى تناول رقائق البطاطا (الشيبس)، وأحفّزهم إلى شرائه دائماً.

ج- () أكثر من تناول المواد الغذائية التي تحوي أصبغاً؛ لأنها مفيدة وصحيّة.

د- () المضافات الغذائية قد تكون مفيدة في بعض الأحيان.

هـ- () الوجبات السريعة مفيدة في منع حدوث الإمساك.

و- () تناول الأغذية الصحيّة يقي الجسم من الأمراض، ويزيد من مناعته.

ز- () تناول الوجبات السريعة باستمرار يُسبب السُّمنة.

ح- () الوجبات السريعة فقيرة بالعناصر الغذائية المفيدة، مثل: الفيتامينات، والأملاح، والمعادن الضرورية للجسم، كالسيوم، والحديد.

السؤال الرابع:

تحتوي بطاقة بيان المواد الغذائية الموجودة على غلاف المواد الغذائية على الآتي:

أ-

ب-

ج-

د-

هـ-

السؤال الخامس:

أيهما تفضل: تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، أم تناول الأغذية السريعة التحضير؟
 لماذا؟