إجابات أسئلة تقويم الدرس الثاني

تغذية اليافعين

السؤال الأول:

ما المقصود بالطبق الصحي MyPlate ؟ وما مكوناته؟

يتكون الطبق من خمسة أقسام رئيسة، كل منها يمثل مجموعة غذائية، هي:

- منتجات الألبان.
- الفواكه.
- الحبوب.
- البروتين.
- الخضراوات.

السؤال الثاني:

لِمَ يعد شرب الماء مهمًا في مرحلة اليفاعة؟

لأنه ضروري لوظائف الجسم الحيوية والتركيز والنشاط.

السؤال الثالث:

أي من العناصر الغذائية الأساسية يُعد المصدر الرئيس للطاقة؟

الكربوهيدرات.

السؤال الرابع:

ما العوامل التي تعتمد عليها الاحتياجات الغذائية لليافعين؟

- العمر.
- الجنس.
- مستوى النشاط البدني.

- الحالة الصحية.

السؤال الخامس:

لِمَ ينبغي التركيز على البروتين في غذاء اليافعين؟

لبناء العضلات والأنسجة، وتقوية المناعة.

السؤال السادس:

أصف وجبة متوازنة باستخدام مكونات الطبق الصحي.

تتكوّن الوجبة المتوازنة من نصف الطبق تقريبًا من الخضراوات والفواكه، وثلث الطبق من الحبوب الكاملة، ويُضاف جزء من البروتين، إلى جانب كوب من منتجات الألبان مثل اللبن أو الحليب، مع شرب كمية كافية من الماء.

السؤال السابع:

أميز السلوك الصحي من غير الصحي، وأبرر إجابتي:

أ. تناول رقائق البطاطا والمشروبات الغازية يوميًا.

غير صحي.

لأنها تحتوي على كميات عالية من الدهون غير الصحية والملح والسكر، وتفتقر إلى العناصر الغذائية المفيدة، مما يزيد خطر السمنة.

ب. ممارسة المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا.

صحي.

لأن المشي نشاط بدني يساعد على تقوية القلب والعضلات، وتحسين اللياقة البدنية، وتعزيز الصحة الجسدية والنفسية.

ج. إهمال وجبة الفطور.

غير صحي.

لأن وجبة الفطور تزود الجسم بالطاقة اللازمة للتركيز والنشاط، وإهمالها قد يؤدي إلى التعب وضعف الانتباه خلال اليوم.