إجابات أسئلة مراجعة الدرس الأول

مجموعات الغذاء

السؤال الأول:

الفكرة الرئيسة: ما فوائد الغذاء؟

منح الجسم الطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة، وتزويده بالمواد اللازمة لنموه، ووقايته من الأمراض.

السؤال الثاني:

المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

- المصدر الرئيس للطاقة، مثل: النشا، والسكر: (الكربوهيدرات).
- يحتاج إليها جسمي بكميات قليلة؛ لمساعدته على الوقاية من الأمراض: (الفيتامينات).

السؤال الثالث:

أستنتج: هل تختلف حاجة جسمي إلى المواد الغذائية باختلاف فصول السنة؟

نعم؛ ففي فصل الصيف يحتاج جسمي إلى الماء والسوائل أكثر؛ لشعوري بالعطش، وزيادة التعرق، في حين يحتاج جسمي إلى الغذاء أكثر في فصل الشتاء، ولا سيّما الأغذية التي تمدني بالطاقة مثل الكربوهيدرات، والدهون.

السؤال الرابع:

أصمم ملصقاً أضع فيه صور الأغذية المفيدة لجسمي.

يترك تصميم الملصق للطالب.

السؤال الخامس:

التفكير الناقد: يتجنب بعض الأشخاص تناول مصادر الكربوهيدرات، أبيّن رأيي في ذلك.

تعد المواد الغذائية الغنية بالكربوهيدرات (مصادر الكربوهيدرات) مهمة للجسم؛ لأنها تمدّه بالطاقة. تحوي مصادر الكربوهيدرات مواد أخرى مهمة من مجموعات الغذاء، مثل الفيتامينات؛ لذا يجب تناول الكربوهيدرات، ولكن بكميات معتدلة؛ لأن الإكثار منها يُسبب السمنة، ويضر بصحة الجسم والأسنان.

السؤال السادس:

أختار الإجابة الصحيحة: الصورة التي تمثل وجبة صحية هي:









الإجابة: الشكل (أ).