

إجابات أسئلة الوحدة

السؤال الأول:

الخضراوات: هي نباتات عشبية أغلبها حولي (نبات يعيش سنة واحدة)، وقليل منها يبقى في الأرض حولين (أكثر من عام)، وهي تختلف في ما بينها في الجزء الذي يُستفاد منه في تغذية الإنسان، فبعضها يُزرع للاستفادة من أوراقه، أو مجموعته الخضري وثماره، وبعضها يُستفاد من أزهاره، وبعضها يُستفاد من جذورته ودرناته.

السؤال الثاني:

الأهمية الغذائية للخضراوات:

1. تزويد الجسم بالمعادن (مثل: الحديد، والكالسيوم)، والفيتامينات، والألياف، خاصة الخضراوات الورقية.

2. بعض الخضراوات مصدر للمواد الكربوهيدراتية، مثل نبات البطاطا.

3. الخضراوات والمحاصيل البقولية مصدر مهم للبروتينات.

4. المحافظة على رشاقة الجسم؛ فالإكثار من تناول الخضراوات لا يُسبب السمنة أو زيادة الوزن، لانخفاض الدهون فيها.

السؤال الثالث:

ضع إشارة (□) إزاء العبارة الصحيحة، وإشارة (□) إزاء العبارة الخاطئة:

أ- (□) تعدّ الخضراوات أطعمة ضرورية التي يجب تناولها بصورة يومية.

ب- (□) البقدونس من الخضراوات الغنية بالكربوهيدرات.

ج- (□) من الخضراوات التي تؤكل ثمارها البازلاء.

د- (□) تصنّف الزهرة من الخضراوات الشتوية؛ وذلك تبعاً لموسم إنتاجها.

هـ- (□) تعدّ البندورة من الخضراوات التي تؤكل نيئة ومطبوخة معاً.

السؤال الرابع:

أسماء الخضراوات:



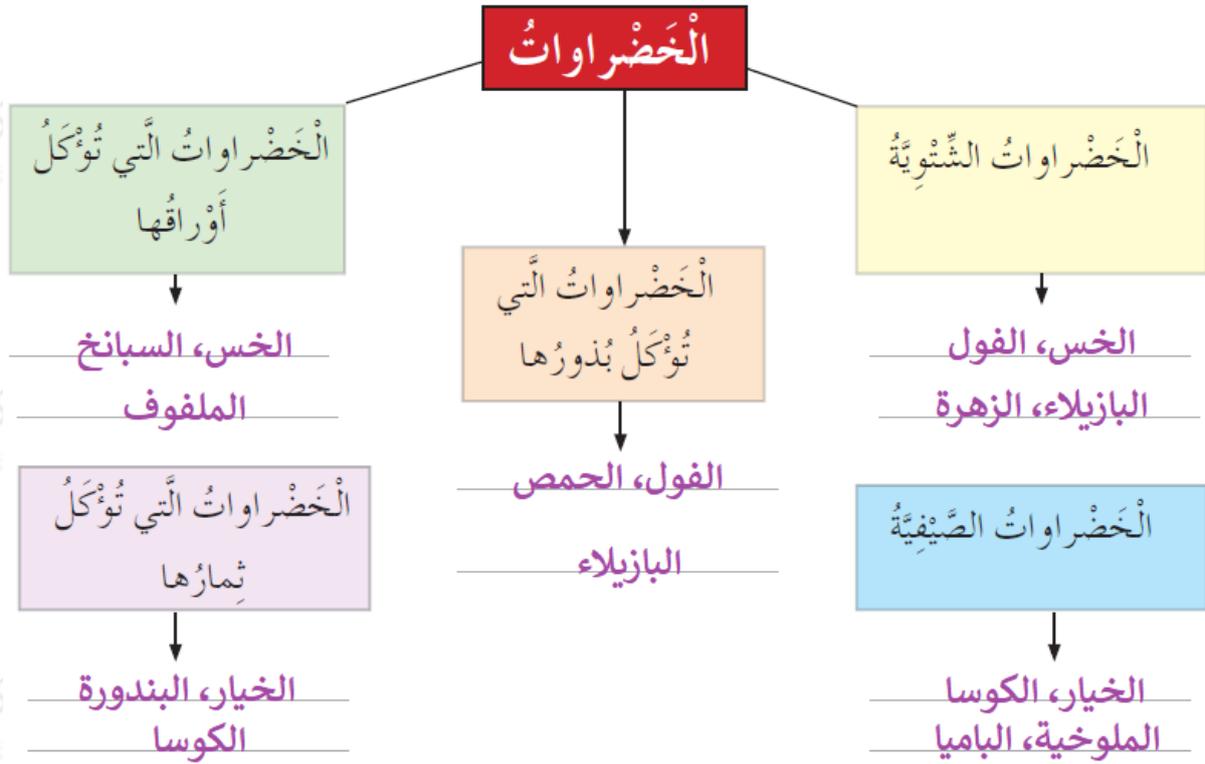
(أ).....البازيلاء..... (ب).....البصل..... (ج).....القرنبيط.....(الزهرة).....



(د).....البطاطا..... (هـ).....البقدونس..... (و).....الكوسا.....

السؤال الخامس:

أكمل الفراغ في المخطط:



السؤال السادس:

مِيزْ صُورَ الخَضْرَاوَاتِ:



(ج) .. نيئة ..



(ب) .. مطبوخة ..



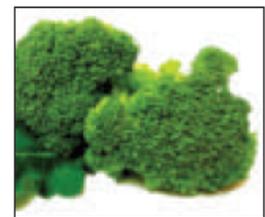
(أ) .. مطبوخة ..



(و) .. نيئة ..



(هـ) .. مطبوخة ..



(د) .. نيئة ومطبوخة ..

السؤال السابع:

تأمل مربعات الأحرف:

1. خضراوات ورقية: ملفوف، خس، سبانخ.

2. خضراوات ثمرية: خيار.

3. خضراوات جذرية: فجل.

4. خضراوات ساقية: بطاطا.

5. محاصيل بذرية: قمح.

6. خضراوات تؤكل مطبوخة: بطاطا، سبانخ، ملفوف.

7. خضراوات تؤكل نيئة: خس، ملفوف، فجل.

8. خضراوات تؤكل نيئة ومطبوخة معاً: ملفوف.