

السؤال الأول:

أ- اذكر المصطلح المناسب أمام التعاريف التالية

- الوجبات السريعة، التغذية، المضافات الغذائية، السعرات الحرارية.
- 1- (.....) مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه وتجديد خلاياه.
- 2- (.....) هي أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون.
- 3- (.....) وحدة قياس كمية الطاقة في الأغذية.
- ب- ضع كلمة صح أمام العبارة الصحيحة وكلمة خطأ أمام العبارة الخاطئة:
- 1- الوجبات السريعة أغذية تحضر وتقدم في وقت قصير ()
- 2- تقل حصص الزيوت والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة ()
- 3- الوجبات السريعة تكون مغذية ومفيدة إذا أجدنا إختيارها وإعدادها ()
- 4- عدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية ()
- 5- يجب مراعاة الحصص الغذائية للنخلة الغذائية عند إعداد الوجبات ()
- 6- الغذاء الكامل المتوازن يحتوي على كافة العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم ()
- 7- الوجبات السريعة تزيد من التكاليف المادية للأسرة نظراً لارتفاع ثمنها ()
- 8- من أضرار الوجبات السريعة أنها سبب في السمنة ()
- 9- من أسباب إقبال الناس على الوجبات السريعة ارتفاع القيمة الغذائية والصحية لها ()

السؤال الثاني:

أ. اختاري الإجابة الصحيحة بوضع خط تحتها:

١	يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية على				
أ	تناولها بكميات متوسطة لأنها مهمة	ب	تناولها بكميات قليلة لتجنب آثارها السلبية	ج	تناولها بكميات كبيرة
٢	لتقليل أضرار الوجبات السريعة				
أ	ممارسة بعض التمارين الرياضية	ب	تناول المشروبات الغازية مع الوجبات	ج	جميع ماسبق صحيح
٣	من أمثلة الوجبات السريعة				
أ	الماء	ب	الخضروات والفواكه	ج	البروستد والبرجر
٤	رونق ونضارة البشرة تدل على				
أ	التغذية غير المتوازنة	ب	التغذية المتوازنة	ج	جميع ماسبق صحيح
٥	من العناصر الغذائية المفيدة				
أ	بروتينات وخضروات وفواكه	ب	خبز وحبوب	ج	جميع ماسبق صحيح

انتهت الأسئلة.. تمنياتي لكن بالتوفيق

أ. فاطمة حويس

1-	التغذية هي مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنموه ونشاطه وتجديد خلاياه
2-	يعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية المنخفضة القيمة الغذائية
3-	من امثلة المواد المنهكة مادة جلوتومات احادي الصوديوم
4-	من فوائد البروتينات انها مصدر للطاقة عند الحاجة
5-	من أسباب الاقبال على الوجبات السريعة وجود خدمة التوصيل السريع
6-	الوجبات السريعة لا تزيد من التكاليف المادية للأسرة
7-	تضاف المواد الملونة للأطعمة لمنع الفساد الميكروبي
8-	ان عدد الحصص الغذائية تختلف بحسب النشاط والجنس والعمر
9-	تم إضافة الماء للنخلة الغذائية بسبب طبيعة المملكة ذات المناخ الصحراوي لتناول الماء بكميات كافية
10-	الأطعمة البروتينية تتكون من وحدات بنائية تسمى احماض امينية
11-	يدل وجود الدهون والسكريات في قمة النخلة الغذائية لأنها تشمل حصص أكثر خلال اليوم
12-	الوجبات السريعة هي الأغذية التي يتم تحضيرها وتقديمها في وقت قصير
13-	تناسب الطول مع الوزن وشكل البنية والعمر يدل على تغذية متوازنة

1-	المضافات الغذائية لها رمز موحد عالميا وهو (A) - (E) - (C)
2-	من اضرار الوجبات السريعة الصحية (تحتوي على دهون عالية - تقلل تدريب الأبناء على آداب الطعام - جميع ما سبق)
3-	تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية (مضادات الاكسدة - مواد مغذية - مواد حافظة)
4-	لتفادي اضرار الوجبات السريعة (ممارسة الرياضة - تقليل عدد مرات تناولها - جميع ما سبق)
5-	الرمز (300-399) E يدل على (مضادات الاكسدة - مواد حافظة - مواد ملونة)