إجابات أسئلة الدرس

السؤال الأول:

اذكر ثلاثة مأكولات شعبية تشتهر بها المملكة الأردنية الهاشمية غير التي ذُكرت في هذه الوحدة.

1. المجللة.
2. الرشوف.
3. المكمورة.
4. الششبرك.
5. المدقوقة.

السؤال الثاني:

ما أهمية المحافظة على تناول المأكولات الشعبية؟

1. الحفاظ على التراث والعادات.
2. طيب مذاقها، وغناها بالعناصر الغذائية.

السؤال الثالث:

بيّن المواد التي يتكوّن منها كلّ من:

أ- المقلوبة.

- اللحوم (الحمراء أو البيضاء).
- الخضراوات، مثل القرنبيط "الزهرة"، والباذنجان، والبطاطا.
- الأرز.
- المكسرات (للتزيين).

ب- المجدّرة.

- عدس حب.
- الأرز.
- زيت الزيتون.
- ماء.
- بصل.
- ملح، وكمون.

ج- المنسف.

- الجميد أو اللبن.
- اللحم.
- الأرز.
- السمن.
- المكسرات (للتزيين).
- خبز الشراك.

السؤال الرابع:

اذكر العناصر الغذائية التي يحتوي عليها المنسف.

1. البروتينات.
2. الكربوهيدرات.
3. الفيتامينات.
4. الأملاح المعدنية.
5. الدهون.

السؤال الخامس:

كيف يمكننا زيادة القيمة الغذائية لوجبةٍ، الطبق الرئيس فيها هو المجدّرة؟

بتناول اللبن، والسلطة العربية (من الخضراوات) معها.

السؤال السادس:

لماذا يُفضّل تناول المأكولات الشعبية بدلاً من المأكولات الجاهزة؟

لأنها تمتاز باحتوائها على العناصر الغذائية، ولضمان جودتها، ونظافتها، وفائدتها الصحية.

السؤال السابع:

طبق المنسف من الأطعمة المشهورة في المملكة الأردنية الهاشمية، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية، إلا أنّه يفتقر إلى الألياف الغذائية.

بيّن كيف يمكن زيادة قيمته الغذائيّة.

تقديم خضراوات ورقية غنية بالألياف معه، مثل: الجرجير، والبقدونس، والخس، والبصل الأخضر، والفجل.