

إجابات أسئلة مراجعة الدرس الثاني

الغذاء المتوازن

السؤال الأول:

الفكرة الرئيسية: ما أهمية تناول الغذاء المتوازن؟

تزويد الجسم بجميع المواد الغذائية التي تزيده صحة، وعدم الإكثار من تناول الأطعمة التي تسبب الأمراض.

السؤال الثاني:

المفاهيم والمصطلحات: أكتب المفهوم المناسب في الفراغ:

- مفهوم يطلق على الغذاء الذي يتكون من كميات مناسبة من مصادر كل مجموعة من مجموعات الغذاء الخمس: (**الغذاء المتوازن**).
- شكل مقسم إلى أجزاء يتناسب حجم كل منها مع كمية الغذاء التي يجب تناولها من مجموعات الغذاء المتنوعة: (**طبق صحي**).

السؤال الثالث:

أذكر معلومتين من بطاقات المعلومات المدونة على المنتجات الغذائية.

- **نسب المواد الغذائية الموجودة فيها.**
- **تاريخ الإنتاج، وتاريخ انتهاء الصلاحية.**

السؤال الرابع:

التفكير الناقد: ماذا يحدث لو اقتصر غذائي على نوعٍ واحدٍ من الغذاء؟

عدم حصول جسمي على جميع المواد الغذائية التي تبقى بصحة جيدة، وإصابتي بأمراض نتيجة الإكثار من تناول هذا النوع.

السؤال الخامس:

أطرح سؤالاً إجابته: غسل الخضار والفواكه.

ماذا يجب أن أعمل قبل تناول الخضار والفواكه؟

العلوم مع الصحة

قرأت زينة في مجلة علمية أن الإكثار من تناول المشروبات الغازية يؤثر سلباً في العظام. وقد أجرت تجربة لتتأكد من ذلك، واستعملت فيها بيضة لاحتواء قشرتها على الكالسيوم، ووضعتها في كأس تحوي مشروباً غازياً. بعد مرور 72 ساعة، لاحظت زينة تصبغ لون القشرة، وتشققاً فيها. ماذا أستنتج من ذلك؟

تتفاعل المواد الموجودة في المشروبات الغازية (الأحماض) مع الكالسيوم المكون لقشرة البيضة، وهذا يعني أن هذه المواد تتفاعل مع العظام التي تتكون بشكل رئيس من الكالسيوم.