إجابات أسئلة الدرس الثالث

الوجبات الغذائية اليومية

السؤال الأول:

قدم النصائح الواجب اتباعها عند التخطيط لإعداد وجبات الطعام.

- التوازن بين المواد البروتينية والكربوهيدراتية والدهنية.
- التنويع بأشكال الطعام وطريقة طهوها وتحضيرها.
- أن تكون غنية بالبروتينات.
- التقليل من التوابل والسكر والملح.
- الاعتدال بكمية المنبهات.
- التقليل من الدهون الحيوانية.

السؤال الثاني:

بين أهمية وجبة الفطور.

لتزويد الجسم باحتياجاته، خاصة من البروتين والطاقة؛ ليستعيد النشاط الجسمي والذهني.

السؤال الثالث:

اذكر أكثر الأطباق الشعبية المغذية والقليلة الثمن نسبيًّا والمرغوبة لمائدة الفطور.

الزيت والزعتر، الفول المدمس، الحمص بالطحينة.

السؤال الرابع:

علل كلا مما يأتي:

إضافة الخضراوات كالبندورة والحمضيات والعصير إلى مائدة الفطور.

الحصول على فيتامين ج.

يفضّل إضافة المربّى والزبد والزيتون لمائدة الفطور.

للتنويع وإمداد الجسم بالطاقة.

يفضّل أن تحتوي وجبة العشاء على أحد منتجات الألبان.

لأنها سهلة الهضم، وتساعد على التخلص من محتوى الأمعاء.

يفضّل أن تكون وجبة العشاء خفيفة غير دسمة وسهلة الهضم.

لهضمها قبل النوم، لتكون المعدة خالية؛ لأن الدهون تحتاج وقتًا طويلاً لهضمها.

السؤال الخامس:

احسب عدد الحصص اليومية التي تناولتها طالبة من المجموعات الآتية:

أغذية مجموعة الخضراوات:

الفطور: شرائح بندورة وخيار مقدار نصف كوب.

الغداء: كوب فاصولياء خضراء مطبوخة، وكوب سلطة خضار طازجة.

العشاء: شرائح فلفل حلو مقدار نصف كوب.

أغذية مجموعة الفواكه: تفّاحة متوسّطة الحجم، ونصف برتقالة.

- الفطور = ٠,٥ حصة
- □□الغداء - □ حصص
- العشاء = ٠,٥ حصص.
- أغذية مجموعة الفواكة = ١,٥ حصة. المجموع = 0,0 حصة.

السؤال السادس:

خطط لثلاث وجبات يوميّة (فطور ، وغداء وعشاء) ليوم دراسي وفق نظام الهرم الغذائي.

تترك للطالب.

السؤال السابع:

خطط لوجبات غذائية للمناسبات الآتية: رمضان - الأعياد - الرحلات.

تترك للطالب.