

## مراجعة ختامية للفصل الرابع

أ) اختاري علامة (✓) أو (X) أمام العبارات الآتية مع تصحيح الخطأ إن وجد :

1- الفئة العمرية ( 13 سنة إلى 18 سنة ) معرضون للإصابة باضطرابات الأكل أكثر من غيرهم . [ ✓ ] - [ X ]

2- إذا كانت السعرات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم فإن الجسم يخسر وزناً [ ✓ ] - [ X ]

3- تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي . [ ✓ ] - [ X ]

4- تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي . [ ✓ ] - [ X ]

5- مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً . [ ✓ ] - [ X ]

\*\*\*\*\*

ب) اختاري الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1- عدد الحصص التي يُنصح بتناولها من النشويات يومياً

أ) 3 حصص يومياً

ب) من 4 – 5 حصص يومياً

ج) 6 – 10 حصص يومياً

د) حصتان في اليوم

2- تُصنف الألياف على أنها :

أ) كربوهيدرات بسيطة

ب) سكريات

ج) بروتينات

د) كربوهيدرات معقدة

3- واحد غرام من البروتينات يُعادل :

أ) 4 سعرات حرارية

ب) 9 سعرات حرارية

ج) 6 سعرات حرارية

د) 10 سعرات حرارية

\*\*\*\*\*

ج ) إذا علمت أن شاباً يبلغ من العمر ( 18 ) عاماً ويزن ( 95 ) كجم ، وطوله ( 1.70 ) متر ، ويمارس أنشطة بدنية خفيفة ( 1-3 ) مرات في الأسبوع ، بالاستعانة بأداة حساب السعرات الحرارية على موقع وزارة الصحة ، أحسبي الآتي :

|                      |                                         |
|----------------------|-----------------------------------------|
| <input type="text"/> | كتلة الجسم                              |
| <input type="text"/> | تصنيف كتلة الجسم من حيث حالة السمنة     |
| <input type="text"/> | السعرات الحرارية التي يستهلكها حالياً   |
| <input type="text"/> | الوزن المثالي                           |
| <input type="text"/> | السعرات الحرارية المقترحة للوزن المثالي |

\*\*\*\*\*

د — قارني بين مكونات الوجبتين في الصورة التالية من حيث : الحجم ، السعرات الحرارية ، ما العلاقة بين حجم ومكونات الوجبتين وعدد السعرات الحرارية ؟



\*\*\*\*\*

و ( استبدلي الوصفات الغذائية غير الصحية بأخرى صحية من المجموعات الغذائية الأساسية : النشويات والحبوب ، ( الكربوهيدرات ) ، البروتين ، الدهون والزيوت ، الحليب ومشتقاته ، الخضروات والفواكه

| استبدل                             | البديل الصحي |
|------------------------------------|--------------|
| استبدال الأطعمة المقلية            |              |
| استبدال المشروبات عالية السكر      |              |
| استبدال الحلويات والسكريات         |              |
| استبدال حشوات الشطائر عالية الدهون |              |
| استبدال الشوكولاتة                 |              |

إعداد المعلمة / زهراء البردوي