

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 :

كتلة الجسم	
تصنيف كتلة الجسم من حيث حالة السمنة	
السعرات الحرارية التي يستهلكها حالياً	
الوزن المثالي	
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