

إجابات أسئلة الدرس الثاني

التغذية في مرحلة اليافعين

السؤال الأول:

وضح المقصود بكلٌّ مما يأتي:

الغذاء المتوازن، السُّمنة، فقدان الشهية للطعام.

الغذاء الصحي المتوازن: هو الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الازمة للجسم من المجموعات الغذائية المتنوعة.

السُّمنة: تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون يؤدي إلى زيادة في الوزن.

فقدان الشهية للطعام: حالة من نقص الشهية الحاد، أو رفض تناول الطعام مدة طويلة، فهي حالة نفسية وجسمية تلاحظ خصوصاً بين اليافعات الإناث والشباب الصغيرات بصورةٍ خاصة، و يؤدي هذا الإعراض عن تناول الطعام إلى نقصٍ شديدٍ في الوزن، وهزال يصاحبه استمرار شعور اليافعة أنها ما تزال بدينة.

السؤال الثاني:

بيّن ثلاثة مصادر رئيسيةٍ لكلٌّ من العناصر الغذائية الآتية:

أ- الكربوهيدرات:

الحبوب، الفواكه، الحليب ومشتقاته.

ب- الحديد:

اللحوم الحمراء، الدواجن، البيض.

ج- فيتامين (ج):

الحمضيات، الجوافة، البطاطا.

د- البروتينات:

اللحوم، البقوليات، البيض.

السؤال الثالث:

يعاني أحد أصدقائك من السُّمنة. اقترح خمس نصائح تقدمها له لعلاج هذه المشكلة.

- ممارسة الرياضة.
- الإكثار من تناول الألياف.
- الاعتدال في تناول الغذاء.
- الابتعاد عن الوجبات السريعة.
- تجنب الإكثار من الدهون والحلويات.

السؤال الرابع:

ما رأيك في كلٍّ من الممارسات الآتية، مع التبرير؟

أ- تناول سعاد يومياً كوبين من الماء فقط:

ممارسة غير صحيحة؛ يجب عليها تناول (6-8) أكواب، لأخذ حاجتها من الماء، ومنعاً من حدوث الجفاف.

ب- يجلس زياد أمام التلفاز لساعاتٍ طويلةٍ، يتناول خلالها شطائر (الهمبرغر) مع المشروبات الغازية:

ممارسة غير صحيحة؛ لأن ذلك يعرّضه للسُّمنة، وأمراضٍ أخرى.

ج- يتناول معاذ كوب حليب صباح كلّ يومٍ.

ممارسة صحيحة؛ لأن الحليب مصدر للكربوهيدرات والبروتينات، والفيتامينات والمعادن.

د- تستثنى هدى من غذائها اللحوم والدواجن والأسماك؛ لأنها لا تحبها:

ممارسة غير صحيحة؛ لأن ذلك قد يسبب لها نقص العناصر الغذائية المهمة، وقد يؤدي إلى فقر الدم (أنيميا نقص الحديد).