

# التطبيقات



## ١: صوب العبارات الآتية :

يحتاج الطفل إلى البروتين لبناء أنسجتهم ونموهم

- يحتاج كبار السن إلى البروتين؛ لبناء أنسجتهم ونموهم.

الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم

- البروتين المصدر الأساس للطاقة في الجسم.

يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول

- لا يمكن الحصول على بروتين ذي قيمة حيوية عالية من البقول.

لا يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر

- يؤثر شكل الخبز على القيمة الغذائية للشطائر.

يتكون البروتين من الأحماض الأمينية المرتبطة مع بعضها

- يتكون البروتين من أحماض دهنية مشبعة وغير مشبعة.

## ٢: علل ما يأتي :

جيد لاحتوائه على بروتين ذو قيمة حيوية عالية كما في البروتينات الحيوانية

١- تناول فول الصويا ضمن الوجبات الغذائية.

جيد لأنه أكثر فائدة للجسم

٢- استبدال الخبز الأبيض بالأسمر عند عمل الشطائر.

جيد لتشجيعهم على تناولها

٣- تنويع أشكال الخبز عند عمل الشطائر للأطفال.

٤- إضافة الخضراوات الورقية عند حشو الشطائر.

٣: ضع علامة (✓) تحت الحقيقة أو الرأي في الجمل الآتية:

<p>الشطائر الصغيرة تقدم مع الشاي في المناسبات.</p>	<p>تضاف الخضراوات إلى شطائر اللحم؛ لزيادة القيمة الغذائية.</p>
<p>رأي <input type="radio"/> حقيقة <input type="radio"/></p>	<p>رأي <input type="radio"/> حقيقة <input checked="" type="radio"/></p>
<p>البروتين النباتي منخفض القيمة الغذائية.</p>	
<p>رأي <input type="radio"/> حقيقة <input checked="" type="radio"/></p>	
<p>يدخل البروتين في تركيب المواد المنظمة في الجسم، مثل: الأنزيمات.</p>	<p>يقبل الناس على الشطائر الحلوة أكثر من المالحة.</p>
<p>رأي <input type="radio"/> حقيقة <input checked="" type="radio"/></p>	<p>رأي <input checked="" type="radio"/> حقيقة <input type="radio"/></p>

٤: اقترح عدداً من الحلول الممكنة لحل المشكلتين الآتيتين:

ب- أختك في المنزل تُصرُّ على تناول الشطائر بحشوة  
الجبن فقط.





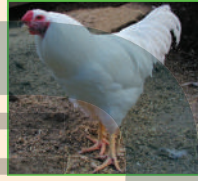







تتويج طرق إعداد الشطائر فيمكن إضافة  
الدجاج والخضروات الورقية لزيادة  
القيمة الغذائية

أ- أحد أفراد عائلتك لا يأكل اللحوم نهائياً.

يمكنه تناول البروتين النباتي:  
مثل الخضراوات والبقول والمكسرات  
غير المملحة

٥: أمامك مجموعة من الصور لأغذية ورد ذكرها في القرآن الكريم أو السنة النبوية.

أ- اكتب اسم الغذاء في كل صورة حسب الترتيم المعطى، ثم اجمع الأحرف المظلمة لتحصل على نوع من البقول:

	٥		١١		٢		
	١	ن	ا	م	ر	٤	
			ل	ص	ب	٢	
	٩	ب	ن	ع	٣		
	ة	ج	ا	ج	د	٤	
	٨		ل	س	ع	٥	
	٦						
						١٢	

الكلمة: العدس

ب- بالرجوع إلى مصادر المعرفة قيّم هذا النوع من البقول غذائياً.

(فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من  
بقولها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها) سورة  
البقرة الآية ٦١

## الوحدة الثانية الغذاء والتغذية



أتعلّم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي- زميلات من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله -  
 على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.



حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

