

مراجعة ختامية للفصل الرابع

1. ضع علامة (✓) أو (X) أمام العبارات الآتية، مع تصحيح الخطأ إن وجد:
 (أ) الفئة العمرية (١٣ سنة إلى ١٨ سنة) معرضون للإصابة باضطرابات الأكل أكثر من غيرهم. (✓)
 (ب) إذا كانت السرعات الحرارية المستهلكة من الغذاء أكثر من الطاقة المصروفة من الجسم، فإن الفرد يخسر وزناً. (X) **يكسب**
 (ج) تساعد البطاقة الغذائية على التخطيط لنظام غذائي صحي. (✓)
 (د) تؤخذ المكملات الغذائية كبديل للعناصر الغذائية الأساسية في النظام الغذائي الصحي. (X)
 (هـ) مشروبات الطاقة من الأمثلة على الأغذية المصنعة جزئياً. **تؤخذ في بعض الحالات لتعويض النقص في العناصر الغذائية وليست بديلاً عنها**
 من الأغذية فائقة التصنيع (X)

2. اختر الإجابة الصحيحة :

■ عدد الحصص التي ينصح بتناولها من النشويات يومياً :

- (أ) 3 حصص يومياً.
 (ب) من 4 - 5 حصص يومياً.
 (ج) 6 - 10 حصص يومياً.
 (د) حصتان في اليوم.

■ تصنف الألياف على أنها :

- (أ) كربوهيدرات بسيطة.
 (ب) سكريات.
 (ج) بروتينات.
 (د) كربوهيدرات معقدة.

■ واحد غرام من البروتينات يعادل :

- (أ) 4 سعرات حرارية.
 (ب) 9 سعرات حرارية.
 (ج) 6 سعرات حرارية.
 (د) 10 سعرات حرارية.

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

- كتلة الجسم. **26.32**
- تصنيف كتلة الجسم من حيث حالة السمنة. **يصنف (وزن زائد).**
- السرعات الحرارية التي يستهلكها حالياً. **2822 سعرة حرارية.**
- الوزن المثالي. **79.42 كجم.**
- السرعات الحرارية المقترحة للوزن المثالي. **2607 سعرة حرارية.**



4. قارن بين مكونات الوجبتين في الصورة التالية من حيث: الحجم والسرعات الحرارية؟ ما العلاقة بين حجم ومكونات الوجبتين وعدد السرعات الحرارية؟ أعط أمثلة على إجابتك؟

حجم صورة الوجبة الأولى أصغر من الوجبة الثانية؛ لذلك تحتوي على كمية أقل من السرعات الحرارية (تعد خيارا صحيا جيدا). كلما زاد حجم الوجبة زادت كمية السرعات الحرارية فيها.



5. استبدل الوصفات الغذائية غير الصحية بأخرى صحية من المجموعات الغذائية الأساسية؛ النشويات والحبوب (الكربوهيدرات)، البروتين، الدهون والزيوت، الحليب ومشتقاته، الخضراوات، الفواكه.

أستبدل	البديل الصحي
استبدال الأطعمة المقلية	بالمشوية او المطبوخة على البخار
استبدال المشروبات عالية السكر	بمشروبات طبيعية.
استبدال الحلويات والسكريات	بالمكسرات و الفواكه المجففة .
استبدال حشوات الفطائر عالية الدهون	بحشوات صحية كالخضروات
استبدال الشوكولاتة	بالفواكه او الكيك