

المدرسة: _____

التاريخ: _____

اسم الطالب: _____

الصف: _____

تأمل الهرم الغذائي، ثم اقرأ القطعة التالية، وأجب عن الأسئلة التي تليها:



أنواع الغذاء المختلفة تحتوي على 5 مركبات أساسية لبناء الجسم وتطوره وهي :
الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات والأملاح المعدنية .
طور خبراء التغذية، في منظمة الصحة العالمية، الهرم الغذائي الذي يبين لنا كمية
المواد الغذائية وأنواعها التي يحتاجها جسم الإنسان يوميًا.
يتكون الهرم الغذائي من مجموعات متدرجة من الأغذية، تحوي المركبات الغذائية
الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص التزود بها، من أجل بناء جسمه والتمتع
بصحة جيدة.

وقد اتفق على ترتيب تلك المجموعات حسب درجة احتياج الجسم لها كالتالي:

- 1- قمة الهرم :الدهون الحيوانية، الزيوت النباتية والحلويات؛ وهي تمثل الجزء العلوي الصغير من الهرم. ينصح خبراء التغذية بتناول أغذية من هذه المجموعة باعتدال وبكميات قليلة، بسبب قلة فوائدها الغذائية واحتوائها على سعرات حرارية عالية.

2- المجموعة الثانية: الألبان؛ وتحتوي على الأغذية المكوّنة من الحليب، اللبن والجبن، وهي مصدر غني بالكالسيوم.

3- المجموعة الثالثة: البروتين؛ وتحتوي على اللحوم، الطيور، السمك، البقوليات المجففة والبيض.

4- المجموعة الرابعة: الخضار والفواكه؛ تحتوي هذه المجموعة على الأطعمة النباتية. يحتاج معظم الناس إلى تناول كمية كبيرة نسبياً من هذه المجموعة، من أجل تزويد الجسم بما يحتاجه من الفيتامينات، المعادن والألياف. يُوصى بتناول 2-3 حبات فواكه في اليوم، وليس أكثر بسبب احتوائها على السكر.

5- قاعدة الهرم: الكربوهيدرات؛ وتتكوّن معظمها من الحبوب ومنتجاتها، وتزوّدنا هذه المجموعة بالألياف، الكربوهيدرات، الفيتامينات والمعادن.

بالإضافة إلى المحافظة على التنوع في أنواع الغذاء حسب الهرم الغذائي، يوصي خبراء التغذية بشرب المياه بكثرة، وممارسة نصف ساعة من الرياضة يومياً.

أ. أيّة مجموعة غذاء تشمل أنواع أغذية من الحيوان فقط؟

ب. أيّة مجموعة غذاء تشمل أنواع أغذية من النبات فقط؟

ج. أيّة مجموعة غذاء تشمل أنواع أغذية من النبات وأيضاً من الحيوانات؟

د. حسب القطعة والرسم التوضيحي هل هنالك مجموعة غذاء معينة يمكن التنازل عنها؟ علّل؟

هـ. أيّة مجموعة غذاء من الممكن أن تؤدي إلى السمنة، إذا تناولنا منها كميات أكثر من الموصي بها، حسب الهرم الغذائي؟ علّل.

و. التّوصيات الغذائية التي يوصي بها خبراء التغذية هي:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____