

# إجابات أسئلة تقويم الدرس الأول

## الحبوب والبقوليات

السؤال الأول:

1- **الفكرة الرئيسية:** ما أهمية الحبوب والبقوليات في غذاء الإنسان؟

أهمية الحبوب:

- المصدر الرئيس للطاقة.
- مصدر جيد لبعض الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أهمية البقوليات:

- تحتوي على نسبة عالية من البروتينات.

2- **أفسر كلاً مما يأتي:**

أ- تناول الحبوب والبقوليات معاً أفضل من تناول كل منهما وحده.

يزودان معاً الجسم بعدد مهم من العناصر الغذائية، فهما يزودان الجسم بالكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية.

ب- تستخدم الحبوب في صناعات تحويلية عديدة.

لإنتاج أغذية مختلفة، وتحمل التخزين لمدة زمنية طويلة، بسبب انخفاض الرطوبة فيها.

ج- ينصح بإضافة الكمون إلى معظم الأغذية البقولية.

لتسييل الهضم وتقليل الانتفاخ.

3- **أعلل ما يأتي:**

أ- تعد البقوليات من المحاصيل الأساسية في العالم.

لارتفاع قيمتها الغذائية باحتواها على نسبة عالية من البروتين النباتي، وانخفاض ثمنها مقارنة بالمنتجات الحيوانية.

ب- تعد الحبوب مصدراً رئيساً للطاقة في الوجبات الغذائية.

بسبب ارتفاع نسبة الكربوهيدرات فيها.

4- التفكير الناقد: لماذا يجب تعبيئة الحبوب والبقوليات وتغليفها جيداً عند تخزينها؟

حتى تبقى جافة وبعيدة عن الحشرات والسوس وتحمل التخزين.