

الجزء الأول: التغذية (الخبوب والبقوليات)

١. السؤال (ص ١٨):
كيف تسهم وجبة الفطور المتكاملة في بناء صحة الإنسان؟
الإجابة:
 - توفر الطاقة اللازمة لبدء اليوم بنشاط.
 - تمد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية مثل البروتين، الكربوهيدرات، والفيتامينات.
 - تعزز صحة الشعر والبشرة بسبب احتوائها على الخبوب الكاملة والبقوليات الغنية بالألياف والمعادن.
٢. السؤال (ص ١٩):
صنف الأمثلة التالية في الجدول (خبوب - بقوليات)
الإجابة:
(يتم تعبئة الجدول بناءً على الأمثلة المذكورة في النص، مثل: القمح، الأرز، العدس، الفول)
٣. السؤال (ص ٢٠):
لماذا يجب نقع الحمص قبل طبخه؟
الإجابة:
 - لتليينه وتقليل وقت الطهي.
 - لإزالة الشوائب والمواد العالقة به.
٤. السؤال (ص ٢٣):
ما أهمية الخبوب والبقوليات في غذاء الإنسان؟
الإجابة:
 - مصدر غني بالبروتين النباتي والكربوهيدرات.
 - منخفضة التكلفة وسهلة التخزين لفترات طويلة.
 - تدعم صحة الجسم والشعر بسبب احتوائها على عناصر مثل الحديد والزنك.
٥. السؤال (ص ٢٤):
لماذا يجب تعبئة الخبوب والبقوليات وتغليفها جيداً عند التخزين؟
الإجابة:
 - لمنع تعرضها للرطوبة والحشرات مثل السوس.
 - للحفاظ على جودتها وقيمتها الغذائية لفترة أطول.

الجزء الثاني: الجمال (التجميل والعناية الشخصية)

١. السؤال (ص ٢٦):
ما الفرق بين الشعر الصحي والشعر المتقصف؟
الإجابة:
 - الشعر الصحي: لامع، مرن، خالٍ من التقصف.

○ الشعر المتقصف :جاف، هش، تظهر فيه تشققات عند الأطراف.
أسباب التقصف:

○ سوء التغذية.

○ الإفراط في استخدام المواد الكيميائية أو الحرارة.

٢. السؤال (ص ٢٧):

ما أهمية التجميل؟

الإجابة:

○ يعزز الثقة بالنفس.

○ يحافظ على نظافة البشرة والشعر.

○ يساعد في إبراز الجمال الطبيعي وإخفاء العيوب.

٣. السؤال (ص ٢٨-٢٩):

ما خطوات تسريح الشعر للبنات؟

الإجابة:

١. غسل الشعر وتجفيفه.

٢. تقسيمه إلى قسمين متساويين.

٣. تفتير الخصل بالتناوب بين الجانبين.

٤. ربط النهاية بربطة شعر.

٢. السؤال (ص ٣١):

ما خطوات العناية بالقدمين؟

الإجابة:

○ نقع القدمين في ماء دافئ.

○ استخدام أداة التقشير لإزالة الجلد الميت.

○ ترطيبهما بكريم خاص.

○ تقليم الأظافر بانتظام.

٣. السؤال (ص ٣٢):

ما أهمية التجميل في المحافظة على صحة الجسم؟

الإجابة:

○ الوقاية من الأمراض الجلدية عبر النظافة والترطيب.

○ تعزيز الصحة النفسية عبر تحسين المظهر الخارجي.

الأسئلة الإضافية والأنشطة

• السؤال (ص ٢٤):

ما مرض السيلياك؟

الإجابة:

○ مرض ناتج عن حساسية تجاه الغلوتين الموجود في القمح، ويسبب مشاكل هضمية ونقصًا في الوزن.

○ العلاج: اتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين.

• النشاط العملي (ص ٢٢):

كيف تعدين طبق الحمص بالطحينة؟

الإجابة:

١. نقع الحمص مع بيكربونات الصوديوم.

٢. طبخه حتى يصبح طريًا.

٣. خلطه مع الطحينة والليمون والثوم.

٤. تزيينه بزيت الزيتون والبقدونس.