

سلسلة 2 للتربية الغذائية



تمرين 1 :

أملء الجدول التالي :

النتائج	الكاشف	الغذاء
بقعة شفافة لا تختفي رغم تعرضها للحرارة	حك الغذاء فوق ورقة بيضاء	
راسب أبيض يسود تحت تأثير الضوء		أملاح الكلورورات
لون أزرق داكن		فلقة فول
	حمض النتريك	قشرة الحليب
	محلول فهلينج مع التسخين	عصير العنب
راسب أبيض لا يسود تحت تأثير الضوء	أكسالات الأمونيوم	

تمرين 2 :

إربط بخط كل مجموعة أغذية بدورها الوظيفي في الجسم :

تنظيم العبور المعوي	○
نمو وصلابة العظام	○
نمو وصيانة الأنسجة	○
إمدادات ومداخرات غذائية	○

●	الحليب ومشتقاته
●	لحوم وأسماك وبيض
●	نشويات وأجسام دهنية
●	خضر وفواكه طرية

تمرين 3 :

نقترح عليك الأغذية التالية :

خبز - ماء - السكريات - الحليب - نشا - ملح الكالسيوم - عصير التفاح - الدهون - اللحوم - الفوسفور - بروتينات - فيتامين C - أملاح الحديد - كليوز .

(1) رتب هذه الأغذية في الجدول التالي :

أغذية بسيطة عضوية	أغذية بسيطة معدنية	أغذية مركبة

(2) حدد من بين الأغذية المذكورة أعلاه :

أ - أغذية تساهم في بناء الجسم :

ب - أغذية طاقية :

ج - أغذية واقية :

د - غذاء يسبب نقصه فقر الدم (الأنيميا) :

تمرين 4 :



لاحظ الصورة جانبه، وأجب عن الأسئلة أسفله :

(1) إستخرج بعض أعراض هذا المرض ؟

.....
.....

(2) سم هذا المرض ؟

.....

(3) كيف تتجنب هذا المرض ؟

.....

تمرين 5 :

أوصى طبيب طفل مريض بتناول أملاح الكالسيوم وزيت كبد الغايس الغني بالفيتامين D .

(1) ماهو المرض الذي أصاب الطفل ؟

.....

(2) لماذا أوصى الطبيب بهذه الأدوية وما هو دورها ؟

.....

(3) عالج هذا الطبيب نفس المرض بعد تناول المرضى أملاح الكالسيوم وتعرضهم لأشعة الشمس .

فسر كيف تم ذلك ؟

.....

تمرين 6 :

يمثل الجدول التالي مكونات قطعة خبز تزن 100 g :

السكريات ب g	البروتينات ب g	الدهنيات ب g	كالسيوم ب mg
50	8	1,2	50

(1) بين إن كانت قطعة الخبز غذاء بسيط أو مركب ؟

.....

(2) أحسب كمية الطاقة التي توفرها قطعة خبز تزن 100 g ؟

.....

(2) أحسب كمية الطاقة التي توفرها قطعة خبز تزن 250 g ؟

.....

علماً أن :

1g من السكريات يحرق 17 kj

1g من البروتينات يحرق 17 kj

1g من الدهنيات يحرق 38 kj

حل سلسلة 2 للتربية الغذائية



تمرين 1 :

أملء الجدول التالي :

النتائج	الكاشف	الغذاء
بقعة شفافة لا تختفي رغم تعرضها للحرارة	حك الغذاء فوق ورقة بيضاء	الدهنيات
راسب أبيض يسود تحت تأثير الضوء	نترات الفضة	أملاح الكلورورات
لون أزرق داكن	الماء اليودي	فلقة فول
تلون أصفر	حمض النتريك	قشرة الحليب
راسب أحمر آجوري	محلول فهلينج مع التسخين	عصير العنب
راسب أبيض لا يسود تحت تأثير الضوء	أكسالات الأمونيوم	أملاح الكالسيوم

تمرين 2 :

إربط بخط كل مجموعة أغذية بدورها الوظيفي في الجسم :

تنظيم العبور المعوي	○	●	الحليب ومشتقاته
نمو وصلابة العظام	○	●	لحوم وأسماك وبيض
نمو وصيانة الأنسجة	○	●	نشويات وأجسام دهنية
إمدادات ومداخرات غذائية	○	●	خضر وفواكه طرية

تمرين 3 :

نقترح عليك الأغذية التالية :

خبز - ماء - السكريات - الحليب - نشا - ملح الكالسيوم - عصير التفاح - الدهنيات - اللحوم - الفوسفور - بروتيدات - فيتامين C - أملاح الحديد - كليكوز .

(1) رتب هذه الأغذية في الجدول التالي :

أغذية بسيطة عضوية	أغذية بسيطة معدنية	أغذية مركبة
السكريات- الدهنيات - نشا - بروتيدات - فيتامين C - كليكوز	ماء - ملح الكالسيوم - الفوسفور - أملاح الحديد	خبز - الحليب - عصير التفاح - اللحوم

(2) حدد من بين الأغذية المذكورة أعلاه :

أ - أغذية تساهم في بناء الجسم : بروتيدات - اللحوم

ب - أغذية طاقية : السكريات - الدهنيات

ج - أغذية واقية : عصير التفاح - الماء - أملاح الكالسيوم والفوسفور

د - غذاء يسبب نقصه فقر الدم (الأنيميا) : أملاح الحديد

تمرين 4 :



لاحظ الصورة جانبه، وأجب عن الأسئلة أسفله :

(1) إستخرج بعض أعراض هذا المرض ؟

انتفاخ الغدة الدرقية وخلل في نمو العظام الطويلة وجحوظ العينين واضطرابات عصبية .

(2) سم هذا المرض ؟

مرض التدرق

(3) كيف تتجنب هذا المرض ؟

تناول أغذية غنية باليود كملح الطعام والفواكه البحرية .

تمرين 5 :

أوصى طبيب طفل مريض بتناول أملاح الكالسيوم وزيت كبد الغاديس الغني بالفيتامين D .

(1) ماهو المرض الذي أصاب الطفل ؟

المرض الذي أصاب الطفل هو الكساح

(2) لماذا أوصى الطبيب بهذه الأدوية وما هو دورها ؟

أوصى الطبيب بهذه الدوية لأن الأغذية التي تناولها الطفل تفتقر إلى أملاح الكالسيوم التي تمنح للعظام صلابتها وكذلك إلى فيتامين D الذي يثبت أملاح الكالسيوم على العظام .

(3) عالج هذا الطبيب نفس المرض بعد تناول المرضى أملاح الكالسيوم وتعرضهم لأشعة الشمس .

فسر كيف تم ذلك ؟

تم علاج المرضى بعد تناولهم أملاح الكالسيوم التي تمنح للعظام صلابتها وبفضل تعرضهم لأشعة الشمس

يتم تحويل بعض المواد الدهنية تحت الجلد إلى فيتامين D .

تمرين 6 :

يمثل الجدول التالي مكونات قطعة خبز تزن 100 g :

السكريات ب g	البروتينات ب g	الدهنيات ب g	كالسيوم ب mg
50	8	1,2	50

(1) بين إن كانت قطعة الخبز غذاء بسيط أو مركب ؟

قطعة الخبز غذاء مركب لأنها تحتوي على عدة أغذية بسيطة كالسكريات والبروتينات والدهنيات والكالسيوم .

2) أحسب كمية الطاقة التي توفرها قطعة خبز تزن 100 g ؟
كمية الطاقة = (كمية السكريات × 17kj) + (كمية البروتينات × 17kj) + (كمية الدهون × 38kj)

$$(38kj \times 1,2) + (17kj \times 8) + (17kj \times 50) =$$

$$1031,6 kj = 45,6 + 136 + 850 =$$

إذن كمية الطاقة لقطعة خبز تزن 100 g هي : 1031,6 kj

2) أحسب كمية الطاقة التي توفرها قطعة خبز تزن 250 g ؟

الدهنيات ب g	البروتينات ب g	السكريات ب g	خبز 250g
100g → 1,2g	100g → 8g	100g → 50g	
250g → x g	250g → x g	250g → x g	
$x = \frac{250 \times 50}{100} = 3 g$	$x = \frac{250 \times 50}{100} = 20 g$	$x = \frac{250 \times 50}{100} = 125 g$	

كمية الطاقة = (كمية السكريات × 17kj) + (كمية البروتينات × 17kj) + (كمية الدهون × 38kj)

$$(38kj \times 3) + (17kj \times 20) + (17kj \times 125) =$$

$$2579 kj = 114 + 340 + 2125 =$$

إذن كمية الطاقة لقطعة خبز تزن 250 g هي : 2579 kj