

سلسلة 1 للتربية الغذائية



تمرين 1 :

أكتب الإسم أو المصطلح العلمي المناسب لكل مما يلي :

- 1 - : نقص عام للتغذية.
- 2 - : أغذية ضرورية لبناء الجسم .
- 3 - : مادة كيميائية تكشف عن النشا .
- 4 - : هي أمراض ناتجة عن تناول أغذية غير متوازنة .
- 5 - : مرض ناتج عن نقص أو عدم تناول فيتامين B1 .
- 6 - : مركبات عضوية أو معدنية تدخل في تركيب الأغذية .
- 7 - : هو غذاء يحتوي على كل الأغذية البسيطة الضرورية للجسم .
- 8 - : غذاء يتكون من خليط من البروتينات والسكريات والدهنيات .
- 9 - : عوز بروتيني يتسبب في أوديما الأطراف والوجه وانتفاخ البطن .
- 10 - : كمية الأغذية البسيطة التي تغطي حاجيات الجسم خلال 24 ساعة .
- 11 - : هي أمراض ناتجة عن نقص مفرط ومزمن في بعض الأغذية البسيطة .
- 12 - : هي محاليل كيميائية ملونة أو ملونة تتفاعل سلباً أو إيجاباً مع عناصر الغذاء.
- 13 - : مركبات تحتوي على عنصر الكربون كالدهنيات والسكريات والبروتينات.
- 14 - : هي مادة عضوية وظيفية ليس لها قيمة طاقية ويحتاجها الجسم بكميات ضئيلة ونقصها يؤدي إلى العوز الفيتمياني .

تمرين 2 :

صل كل فاقة غذائية بالأعراض التي تسببها :

انتفاخ الغدة الدرقية	○
التهاب لثة الأسنان	○
تقوص العظام	○
خمول وقلة الحركة وتصلب الشرايين	○
ضعف شديد وجلد جاف ومتجدد	○
إنتفاخ الجسم (أوديما)	○

عوز فيتامين D	●
نقص اليود	●
عوز الفيتامين C	●
نقص البروتينات	●
السمنة	●
الهزال الإقنياتي	●

حل سلسلة 1 للتربية الغذائية



تمرين 1 :

أكتب الإسم أو المصطلح العلمي المناسب لكل مما يلي :

1 - هزال إقْتِيَاتِي : نقص عام للتغذية.

2 - البروتيدات : أغذية ضرورية لبناء الجسم .

3 - الماء يودي : مادة كيميائية تكشف عن النشا .

4 - سوء التغذية : هي أمراض ناتجة عن تناول أغذية غير متوازنة .

5 - البري بري : مرض ناتج عن نقص أو عدم تناول فيتامين B1 .

6 - أغذية بسيطة : مركبات عضوية أو معدنية تدخل في تركيب الأغذية .

7 - الغذاء الكامل : هو غذاء يحتوي على كل الأغذية البسيطة الضرورية للجسم .

8 - غذاء مركب : غذاء يتكون من خليط من البروتيدات والسكريات والدهنيات .

9 - الكواشوركور : عوز بروتيني يتسبب في أوديم الأظراف والوجه وانتفاخ البطن .

10 - الكتلة الغذائية : كمية الأغذية البسيطة التي تغطي حاجيات الجسم خلال 24 ساعة .

11 - الفاقات الغذائية : هي أمراض ناتجة عن نقص مفرط ومزمن في بعض الأغذية البسيطة .

12 - الكواشف : هي محاليل كيميائية ملونة أو ملونة تتفاعل سلباً أو إيجاباً مع عناصر الغذاء .

13 - المواد العضوية : مركبات تحتوي على عنصر الكربون كالدّهنيات والسكريات والبروتيدات .

14 - الفيتامينات : هي مادة عضوية وظيفية ليس لها قيمة طاقية ويحتاجها الجسم بكميات ضئيلة ونقصها يؤدي إلى العوز الفيتاميني .

تمرين 2 :

صل كل فاقه غذائية بالأعراض التي تسببها :

انتفاخ الغدة الدرقية	<input type="radio"/>	عوز فيتامين D	<input checked="" type="radio"/>
التهاب لثة الأسنان	<input type="radio"/>	نقص اليود	<input checked="" type="radio"/>
تقوس العظام	<input type="radio"/>	عوز الفيتامين C	<input checked="" type="radio"/>
خمول وقلة الحركة وتصلب الشرايين	<input type="radio"/>	نقص البروتيدات	<input checked="" type="radio"/>
ضعف شديد وجلد جاف ومتجدد	<input type="radio"/>	السمنة	<input checked="" type="radio"/>
إنتفاخ الجسم (أوديم)	<input type="radio"/>	الهزال الإقْتِيَاتِي	<input checked="" type="radio"/>