

# سلسلة 4 للتربية الغذائية



تمرين 1 :

الفيتامينات مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة للمساعدة على إتمام العمليات الحيوية ولا يستطيع الجسم بناءها ولا تخزينها لذا يجب الحصول عليها من الغذاء بصورة يومية إذ أن نقصها في غذاء الإنسان يسبب أمراضاً مختلفة.  
ضع علامة X في الخانة المناسبة :

فيتامين K	فيتامين E	فيتامين D	فيتامين C	فيتامين B1	فيتامين A	الفيتامين
						أعراض نقصه
						ضعف البصر
						الكساح
						داء الحفر
						البري بري
						فقر الدم
						العقم وضعف المناعة

تمرين 2 :

صنف الأغذية التالية في الجدول أسفله :

- 1- خبز 2- ماء 3- سمك 4- فواكه 5- بيض 6- أملاح الحديد 7- زيت الزيتون  
8- ثمر 9- لحم 10- جبن 11- طماطم 12- الأرز 13- زبدة 14- ملح الطعام

أغذية باقية	أغذية طاقية	أغذية واقية

تمرين 3 :

أتمم ملاً الجدول التالي :

العنصر الغذائي	الأطعمة الغنية به	أهميته للجسم
السكريات		
البروتينات		
الدهنيات		
الأملاح المعدنية		
الفيتامينات		
الماء		

## تمرين 4 :

يمثل الجدول التالي التركيب الكيميائي لبعض الأغذية .

تركيب 100 g			الأغذية
دهنيات	بروتينات	سكريات	• سردين
05 g	20 g	00 g	• بطاطس
0,1 g	02 g	20 g	• زيت
99 g	00 g	00 g	• خبز
1,2 g	08 g	50 g	• برتقال
0,2 g	07 g	10 g	

1- بالإعتماد على معطيات الجدول، حدد كميات كل من البروتينات والدهنيات المتواجدة في 200 g من السردين

.....

.....

.....

2- صنف الأغذية الممثلة في الجدول أعلاه إلى أغذية غنية بالسكريات وأغذية غنية بالبروتينات وأغذية غنية بالدهنيات

أغذية غنية بالدهنيات	أغذية غنية بالبروتينات	أغذية غنية بالسكريات

3- يمثل الجدول اسفله كميات مجموع وجبات غذائية لرجل مسن خلال اليوم :

50 g زيت	100 g البطاطس
100 g حليب	200 g خبز
100 g برتقال	200 g سردين

إذا علمت أن 100 g من الحليب توفر 270 kj من الطاقة وأن 200 g من الخبز توفر 2063,2 kj من الطاقة وأن 100 g من البرتقال توفر 296,6 kj من الطاقة ،

وعلمنا أن 1g من البروتينات أو من السكريات يوفر 17kj من الطاقة و 1g من الدهنيات يوفر 38kj من الطاقة

أ- أحسب الإمداد الطاقي اليومي لغذاء هذا الرجل المسن ؟

.....

.....

.....

.....

.....

ب- حدد أطباء التغذية القيمة الطاقيّة اليومية الضرورية للرجل المسن في 8000 kj فما رأيك في تغذية هذا الرجل المسن ؟

.....

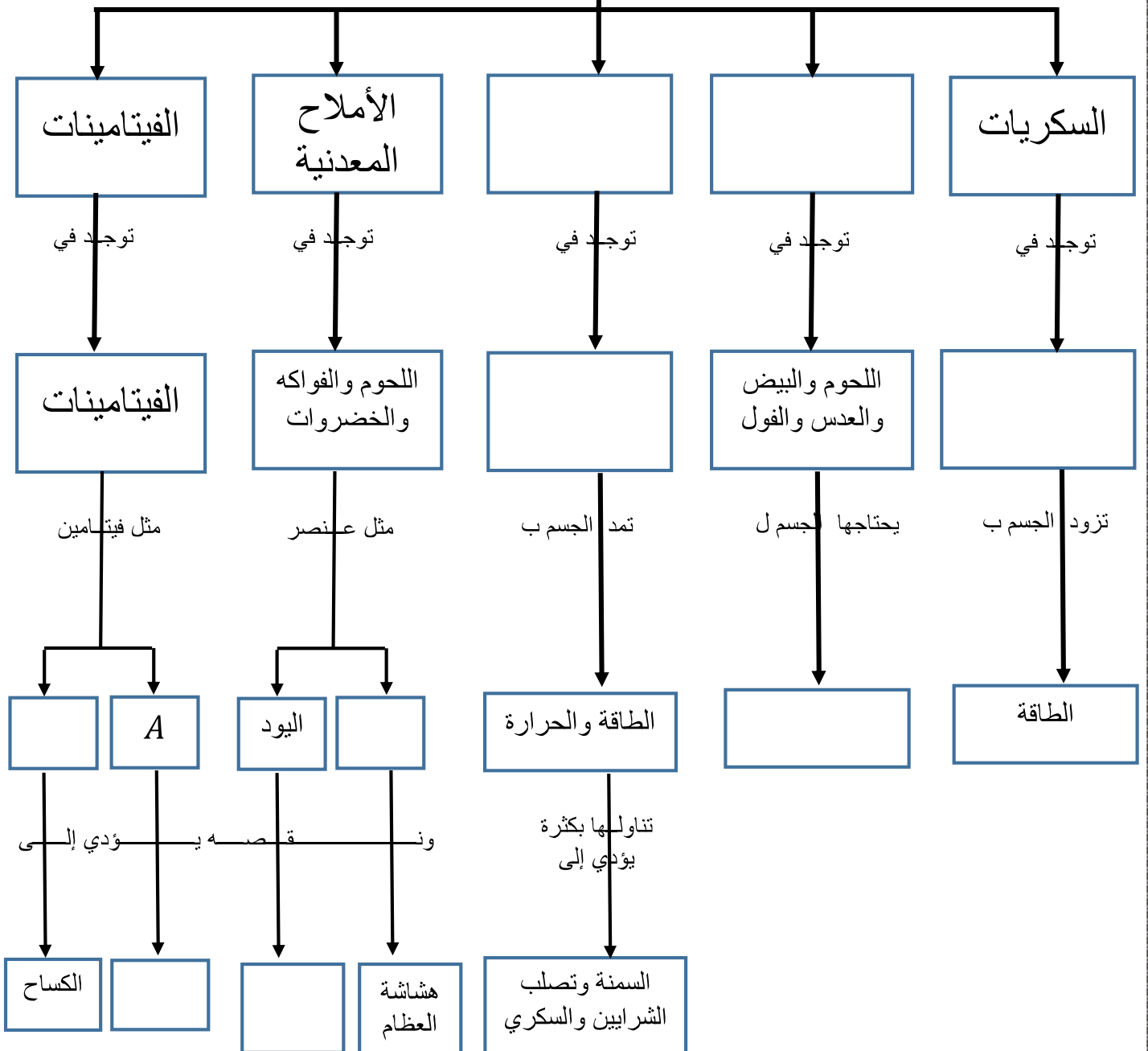
## تمرين 5 :

يكون الغذاء متوازناً عندما يشتمل على أطعمة متنوعة ، يحصل منها الجسم على العناصر الغذائية الأساسية ، والتي تكسبه الصحة والحيوية وتساعد على النمو والقيام بالأنشطة والعمليات الحيوية المختلفة ومقاومة الأمراض التي قد تصيبه نتيجة نقص بعض الأغذية .

أكمل فراغات الشجرة الآتية :

### الغذاء المتوازن

يحتوي على



# حل سلسلة 4 للتربية الغذائية



تمرين 1 :

الفيتامينات مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة للمساعدة على إتمام العمليات الحيوية ولا يستطيع الجسم بناءها ولا تخزينها لذا يجب الحصول عليها من الغذاء بصورة يومية إذ أن نقصها في غذاء الإنسان يسبب أمراضاً مختلفة.  
ضع علامة X في الخانة المناسبة :

فيتامين K	فيتامين E	فيتامين D	فيتامين C	فيتامين B1	فيتامين A	الفيتامين أعراض نقصه
					X	ضعف البصر
		X				الكساح
			X			داء الحفر
				X		البري بري
X						فقر الدم
	X					العقم وضعف المناعة

تمرين 2 :

صنف الأغذية التالية في الجدول أسفله :

- 1- خبز 2- ماء 3- سمك 4- فواكه 5- بيض 6- أملاح الحديد 7- زيت الزيتون  
8- ثمر 9- لحم 10- جبن 11- طماطم 12- الأرز 13- زبدة 14- ملح الطعام

أغذية باقية	أغذية طاقية	أغذية واقية
سمك - بيض - لحم - جبن	خبز - ثمر - زيت الزيتون الأرز - زبدة	ماء - فواكه - أملاح الحديد طماطم - ملح طعام

تمرين 3 :

أتمم ملاً الجدول التالي :

العنصر الغذائي	الأطعمة الغنية به	أهميته للجسم
السكريات	الخبز - البطاطس - الأرز	توفير الطاقة التي تؤمن كل وظائف الجسم
البروتينات	اللحوم - السمك - البيض	توفير المواد الضرورية لبناء وصيانة الأنسجة
الدهنيات	الزيت - السمن - الزبدة	تمد الجسم بالطاقة والحرارة ويمكن للجسم أن يخزنها
الأملاح المعدنية	الحليب - الخضار - الحبوب	مواد مكملة لعمل الجسم وسلامته وبناء خلايا الجسم والعظام والأسنان
الفيتامينات	الفواكه - الخضار - الحليب	تنظيم وظائف الجسم و وقايته من بعض الأمراض
الماء	العنب - الحليب - الطماطم	يشكل الماء 60% من وزن الجسم وهو الوسط الذي تدوب فيه جميع المواد وهو وسط نقلها داخل الجسم ويساعد الجسم على التخلص من السموم والفضلات

## تمرين 4 :

يمثل الجدول التالي التركيب الكيميائي لبعض الأغذية .

1- بالإعتماد على معطيات الجدول، حدد كميات كل من البروتينات والدهنيات المتواجدة في 200 g من السردين

الدهنيات ب g	البروتينات ب g	السردين
100g → 5g	100g → 20g	
200g → xg	200g → xg	
$x = \frac{200 \times 5}{100} = 10g$	$x = \frac{200 \times 20}{100} = 40g$	

2- صنف الأغذية الممثلة في الجدول أعلاه إلى أغذية غنية بالسكريات وأغذية غنية بالبروتينات وأغذية غنية بالدهنيات

أغذية غنية بالدهنيات	أغذية غنية بالبروتينات	أغذية غنية بالسكريات
زيت	سردين	خبز - بطاطس

3- يمثل الجدول اسفله كميات مجموع وجبات غذائية لرجل مسن خلال اليوم :

50g زيت	100g البطاطس
100g حليب	200g خبز
100g برتقال	200g سردين

إذا علمت أن 100 g من الحليب توفر 270 kj من الطاقة وأن 200 g من الخبز توفر 2063,2 kj من الطاقة وأن 100 g من البرتقال توفر 296,6 kj من الطاقة ،

وعلمنا أن 1g من البروتينات أو من السكريات يوفر 17kj من الطاقة و 1g من الدهنيات يوفر 38kj من الطاقة

أ- أحسب الإمداد الطاقوي اليومي لغذاء هذا الرجل المسن ؟

$$\text{الإمداد الطاقوي للبطاطس} = (38kj \times 0,1) + (17kj \times 2) + (17kj \times 20) = 377,8 kj$$

$$\text{الإمداد الطاقوي للسردين} = (38kj \times 10) + (17kj \times 40) + (17kj \times 00) = 1060 kj$$

$$\text{الإمداد الطاقوي للزيت} = (38kj \times 49,5) + (17kj \times 00) + (17kj \times 00) = 1881 kj$$

$$\text{الإمداد الطاقوي للحليب} = 270 kj$$

$$\text{الإمداد الطاقوي للخبز} = 2063,2 kj$$

$$\text{الإمداد الطاقوي للبرتقال} = 296,6 kj$$

$$377,8 + 1060 + 1881 + 270 + 2063,2 + 296,6 = 3318,8 kj \text{ مجموع الإمداد الطاقوي هو :}$$

$$3318,8 kj \text{ إذن الإمداد الطاقوي اليومي لغذاء هذا الرجل المسن هو :}$$

ب- حدد أطباء التغذية القيمة الطاقوية اليومية الضرورية للرجل المسن في 8000 kj فما رأيك في تغذية هذا الرجل المسن ؟

الإمداد الطاقوي اليومي لهذا الرجل أصغر من القيمة الطاقوية الضرورية . يجب إضافة أغذية غنية بالطاقة كالدهنيات لتعويض الخصاص الطاقوي بهدف الحصول على توازن .

$$\begin{aligned} 100g &\longrightarrow 99g \\ 50g &\longrightarrow xg \\ x &= \frac{50 \times 99}{100} = 49,5g \end{aligned}$$

## تمرين 5 :

يكون الغذاء متوازناً عندما يشتمل على أطعمة متنوعة ، يحصل منها الجسم على العناصر الغذائية الأساسية ، والتي تكسبه الصحة والحيوية وتساعد على النمو والقيام بالأنشطة والعمليات الحيوية المختلفة ومقاومة الأمراض التي قد تصيبه نتيجة نقص بعض الأغذية .

أكمل فراغات الشجرة الآتية :

