

التمرين 1

10 نقط

1) عرف ما يلي؟ - غذاء مركب. - فاقه غذائية. - كلثة غذائية.

2ن

2) أتمم الجدول التالي بعد نقله على ورقة تحريرك؟

2ن

أغذية بسيطة	الكاشف	نتائج الكشف الإيجابي للغذاء
الكليكوز		
	الماء اليودي	
		لون أصفر
	نترات الفضة	

3) صف الأغذية البسيطة التالية حسب الدور الذي تلعبه

3ن

- الفيتامينات. - الدهون. - السكريات
- الفسفور - البروتينات - الأملاح المعدنية
- الماء - الكالسيوم

4) انقل على ورقة تحريرك الاقتراح و الجواب الصحيح الذي يناسبه من بين ما يلي:

3ن

- الكساح مرض ينتج عن: × تقوس الساقين

× التعرض لأشعة الشمس

× نقص فيتامين D

× نقص في الكالسيوم

- الكواشوركور فاقه تنتج عن: × نقص في الأغذية الطاقية

× نقص فيتامين D

× نقص في الكالسيوم

× نقص في البروتينات الحيوانية

- التدرق مرض له أعراض منها: × خلل في نمو العظام الطويلة

× جروح جلدية

× جحوظ العينين

× التهاب لثة الأسنان

التمرين 2

8 نقط

تتكون كلثة غذائية من: 120g من السكريات. 20g من البروتينات. 20g من الدهون.

1) ذكر بشروط التغذية المتوازنة؟

2ن

2) أحسب ب الطاقة الإجمالية التي توفرها هذه الكلثة ؟

3ن

3) إذا علمت أن الإمداد الطاقى الموصى به لكل مكون هو: 55% للسكريات 15% للبروتينات 30% للدهنيات

أ) أحسب نسبة الإمداد الطاقى لكل مكون؟

1ن

ب) قارن النسب المحصل عليها مع النسب الموصى بها؟

2ن

تصحيح الفرض المحروس 1

تمرين 1 :

(1) عرف ما يلي :

- غذاء مركب : غذاء يتكون من خليط من البروتينات والسكريات والدهنيات .
- فاقة غذائية : هي مرض ناتج عن نقص مفرط ومزمن في بعض الأغذية البسيطة .
- كلتة غذائية : كمية الأغذية البسيطة التي تغطي حاجيات الجسم خلال 24 ساعة .

(2) أتمم الجدول التالي بعد نقله على ورقة تحريرك :

أغذية بسيطة	الكاشف	نتائج الكشف الإيجابي للغذاء
الكليكويز	محلول فهلينج+التسخين	لون أحمر أجوري
النشا	الماء اليودي	لون أزرق بنفسجي
البروتينات	حمض النتريك	لون أصفر
أملاح الكلورورات	نترات الفضة	راسب ابيض يسود تحت تأثير الضوء

(3) صنف الأغذية البسيطة التالية حسب الدور الذي تلعبه :

أغذية بانية	أغذية طاقية	أغذية واقية
البروتينات - الأملاح المعدنية الكالسيوم - الفوسفور	الدهنيات - السكريات	الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الماء

(4) أنقل على ورقة تحريرك الإقتراح والجواب الصحيح الذي يناسبه من بين ما يلي :

- الكساح مرض ينتج عن : \times نقص فيتامين D و \times نقص في الكالسيوم .
- الكواشيوركور فاقة تنتج عن : \times نقص في البروتينات الحيوانية .
- التدرق مرض له أعراض منها : \times خلل في نمو العظام الطويلة و \times جحوظ العينين

تمرين 2 :

(1) ذكر بشروط التغذية المتوازنة :

تناول أغذية متنوعة ومتوازنة وكافية من حيث الكم والكيف حسب النسب التالية :

$$3,5 \leq \frac{\text{كمية السكريات ب } g}{\text{كمية البروتينات ب } g} \leq 5 \quad \text{و} \quad \frac{\text{كمية الدهنيات ب } g}{\text{كمية البروتينات ب } g} \simeq 1$$

(2) أحسب ب kJ الطاقة الإجمالية التي توفرها هذه الكلتة :

$$\text{كمية الطاقة الإجمالية} = (\text{كمية البروتينات} \times 17kJ) + (\text{كمية السكريات} \times 17kJ) + (\text{كمية الدهنيات} \times 38kJ)$$

$$= (17kJ \times 20) + (17kJ \times 20) + (38kJ \times 20) =$$

$$3140 kJ = 760 + 340 + 2040 =$$

إذن الطاقة الإجمالية التي توفرها هذه الكلتة هي : $3140 kJ$

(3) أ - أحسب نسبة الإمداد الطاقي لكل مكون :

$$\frac{2040}{3140} \times 100\% = 65\% \quad * \text{ بالنسبة للسكريات}$$

$$\frac{2040}{3140} \times 100\% = 11\% \quad * \text{ بالنسبة للبروتينات}$$

$$\frac{760}{3140} \times 100\% = 24\% \quad * \text{ بالنسبة للدهنيات}$$

ب - قارن النسب المحصل عليه مع النسب الموصى بها :

النسب المحصل عليها بالنسبة للبروتينات والدهنيات في قريبة إلى حد ما إلى النسب الموصى بها، أما بالنسبة لنسبة السكريات المحصل عليها فهي تفوق بشكل كبير المقدار المسموح به .
يجب عدم تجاوز النسبة الموصى بها من السكريات لتجنب أمراض السكري .