

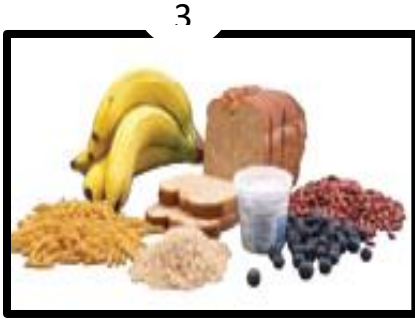
مراجعة درس التغذية

الاسم: الشعبة []

السؤال الأول:-

اولا: أكمل العبارات التالية بالمصطلح المناسب:

- 1 - مواد توقّر الطاقة والمواد اللازمة لتطورّ الخلايا ونموّها وإصلاحها **المواد الغذائية**
 - 2- مادة غذائية تعد المصدر الرئيسي للطاقة **الكربوهيدرات**
 - 3- مادة غذائية بدونها لا تحدث التفاعلات الكيميائية **الماء**
 - 4- مادة غذائية تدخل في تركيب غشاء الخلية **الدهون**
- ثانيا:- اطلع على الاشكال اسفل ثم اجب عن الأسئلة التالية:



1 - اذكر اسم المجموعة الغذائية التي ينتمي اليها كل شكل من الاشكال السابقة؟

1 - البروتينات 2 - الدهون 3 - الكربوهيدرات

2- تنقسم المجموعة رقم (2) الى نوعين اذكرهما؟

1 - الدهون المشبعة 2- الدهون غير المشبعة

3- أي شكل يمكن ان تسبب زيادته امراضا خطيرة؟

4 - هناك ثلاثة صور للكربوهيدرات اذكرها؟

1 - النشويات 2 - السكريات 3- الالياف

ثالثا: اطلع على الشكل الذي يمثل ملصقا لاحد العبوات الغذائية ثم اجب عن الاسئلة:

1 - عدد ثلاثة مواد غذائية موجودة في هذا المنتج؟ 1 - الكربوهيدرات 2 - الدهون 3 - المعادن

المعلومات الغذائية	
حجم الحصة كوب واحد (228جم) تحتوي العبوة حصتين	
المحتوي في الحصة الواحدة	السعرات 250 سعرات الدهون 110
% المحتوي اليومي	
18%	الدهون الكلية 12 جم
15%	الدهون المشبعة 3 جم
10%	الدهون المتحولة 3 جم
10%	الكوليسترول 30 ملجم
20%	الكالسيوم 47 ملجم
10%	الكربوهيدرات الكلية 31 جم
0%	البروتين 0 جم

2- هل هذا الغذاء صحي ام غير صحي؟ برر اجابتك

غير صحي لأنه يحتوي على كميات عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول

3- احسب كمية الكربوهيدرات في وجبتين غذائيتين؟ ملجم $2 \times 31 = 62$

رابعا : اكمل الجدول التالي بالمعلومات المناسبة:

الفائدة الصحية	المصادر	الفيتامين
إطلاق الطاقة	1 - اللبن 2 - اللحوم	فيتامين B2
نمو الانسجة وعلاجها	1 - البرتقال 2 - الطماطم	فيتامين C
الرؤية الليلية الحفاظ على الجلد والعظام	1 - الجزر 2 - اللبن	فيتامين A

السؤال الثاني:-

أولا: اكتب الرقم المناسب من العمود الثاني امام ما يناسبه من العمود الأول:

العمود الثاني	العمود الاول	الرقم
(1) المعادن	جزيئات تتكوّن من ذرات الكربون والهيدروجين والأكسجين،	3
(2) السعر	مواد غذائية يحتاج إليها الجسم بكميات صغيرة	4
(3) الكربوهيدرات	وجبة الغذاء التي تحتوي على المجموعات الغذائية الستة	5
(4) الفيتامينات	جزء ضخم يتكوّن من الأحماض الأمينية،	7
(5) الغذاء الصحي	هو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة من الماء بمقدار 1kg من الماء بمقدار 1°C	2
(6) الدهون	مواد غذائية غير عضوية لا تحتوي على الكربون،	1
(7) البروتين	مادة غذائية تمد الجسم بالطاقة وتصنف الى مشبعة وغير مشبعة	6

ثانيا: - اكمل الجدول التالي بالمعلومات المناسبة:

الفائدة الصحية	المصادر	الفيتامين
بناء العظام والاسنان	1 - اللبن 2 - السبانخ	الكالسيوم
نقل الاكسجين الى الجسم	1 - اللحوم 2 - البيض	الحديد
تكوين البروتينات	1 - الحبوب 2 - الاسماك	الزنك