

## مراجعة درس التغذية

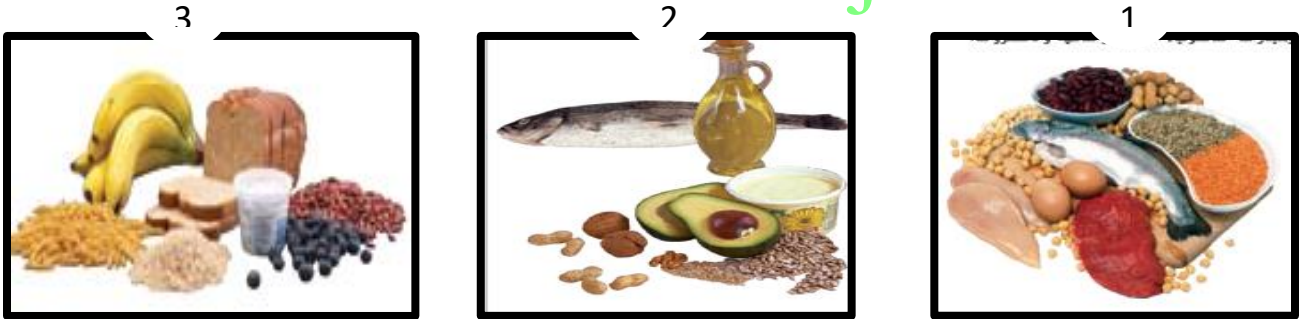
الاسم: ..... الشعبة [ ]

### 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
* المحتوى اليومي %	
الدهون الكلية 12 جم	18%
الدهون المشبعة 3 جم	15%
الدهون المتحولة 3 جم	
الكوليسترول 30 ملجم	10%
الكالسيوم 47 ملجم	20%
الكربوهيدرات الكلية 31 جم	10%
البروتين 4 جم	8%

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:-

www.almanahj.com

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