

# 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 الطاقية 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

