

# حل سلسلة 1 للتربية الغذائية



## تمرين 1 :

أكتب الإسم أو المصطلح العلمي المناسب لكل مما يلي :

- 1 - هزال إقْتِيَاتِي : نقص عام للتغذية.
- 2 - البروتيدات : أغذية ضرورية لبناء الجسم .
- 3 - الماء يودي : مادة كيميائية تكشف عن النشا .
- 4 - سوء التغذية : هي أمراض ناتجة عن تناول أغذية غير متوازنة .
- 5 - البري بري : مرض ناتج عن نقص أو عدم تناول فيتامين B1 .
- 6 - أغذية بسيطة : مركبات عضوية أو معدنية تدخل في تركيب الأغذية .
- 7 - الغذاء الكامل : هو غذاء يحتوي على كل الأغذية البسيطة الضرورية للجسم .
- 8 - غذاء مركب : غذاء يتكون من خليط من البروتيدات والسكريات والدهنيات .
- 9 - الكواشوركور : عوز بروتيني يتسبب في أوديماء الأطراف والوجه وانتفاخ البطن .
- 10 - الكتلة الغذائية : كمية الأغذية البسيطة التي تغطي حاجيات الجسم خلال 24 ساعة .
- 11 - الفاقات الغذائية : هي أمراض ناتجة عن نقص مفرط ومزمن في بعض الأغذية البسيطة .
- 12 - الكواشف : هي محاليل كيميائية ملونة أو ملونة تتفاعل سلباً أو إيجاباً مع عناصر الغذاء .
- 13 - المواد العضوية : مركبات تحتوي على عنصر الكربون كالدّهنيات والسكريات والبروتيدات .
- 14 - الفيتامينات : هي مادة عضوية وظيفية ليس لها قيمة طاقية ويحتاجها الجسم بكميات ضئيلة ونقصها يؤدي إلى العوز الفيتاميني .

## تمرين 2 :

صل كل فاقة غذائية بالأعراض التي تسببها :

انتفاخ الغدة الدرقية	<input type="radio"/>	عوز فيتامين D	<input checked="" type="radio"/>
التهاب لثة الأسنان	<input type="radio"/>	نقص اليود	<input checked="" type="radio"/>
تقوس العظام	<input type="radio"/>	عوز الفيتامين C	<input checked="" type="radio"/>
خمول وقلة الحركة وتصلب الشرايين	<input type="radio"/>	نقص البروتيدات	<input checked="" type="radio"/>
ضعف شديد وجلد جاف ومتجدد	<input type="radio"/>	السمنة	<input checked="" type="radio"/>
إنتفاخ الجسم (أوديماء)	<input type="radio"/>	الهزال الإقْتِيَاتِي	<input checked="" type="radio"/>