تم تحميل هذا الملف من موقع تلاميذي www.talamidi.com

حل سلسلة 2 للتربية الغذائية

تمرين 1 :

أملء الجدول التالي :

الغذاء	الكاشف	النتائج
الدهنيات	حك الغذاء فوق ورقة بيضاء	بقعة شفافة لا تختفي رغم تعرضها للحرارة
أملاح الكلوروورات	نترات الفضة	راسب أبيض يسود تحت تأثير الضوء
فلقة فول	الماء اليودي	لون أزق داكن
قشرة الحليب	حمض النتريك	تلون أصفر
عصير العنب	محلول فهلينج مع التسخين	راسب أحمر آجوري
أملاح الكالسيوم	أكسلات الأمونيوم	راسب أبيض لا يسود تحت تأثير الضوء

تمرين 2 :

إربط بخط كل مجموعة أغذية بدورها الوظيفي في الجسم :

الحليب ومشتقاته	●	○	تنظيم العبور المعوي
لحوم وأسماك وبيض	●	○	نمو وصلابة العظام
نشويات وأجسام دهنية	●	○	نمو وصيانة الأنسجة
خضر وفواكه طرية	●	○	إمدادات ومداخرات غذائية

تمرين 3 :

نقترح عليك الأغذية التالية :

خبز - ماء - السكريات - الحليب - نشا - ملح الكالسيوم - عصير التفاح - الدهنيات - اللحوم - الفوسفور - بروتيدات - فيتامين C - أملاح الحديد - كليكوز .

1) رتب هذه الأغذية في الجدول التالي :

أغذية بسيطة عضوية	أغذية بسيطة معدنية	أغذية مركبة
السكريات- الدهنيات - نشا - بروتيدات - فيتامين C - كليكوز	ماء - ملح الكالسيوم - الفوسفور - أملاح الحديد	خبز - الحليب - عصير التفاح - اللحوم

2) حدد من بين الأغذية المذكورة أعلاه :

أ - أغذية تساهم في بناء الجسم : بروتيدات - اللحوم

ب - أغذية طاقية : السكريات - الدهنيات

ج - أغذية واقية : عصير التفاح - الماء -أملاح الكالسيوم والفوسفور

د - غذاء يسبب نقصه فقر الدم (الأنيميا) : أملاح الحديد

تم تحميل هذا الملف من موقع تلاميذي www.talamidi.com

تمرين 4 :

لاحظ الصورة جانبه، وأجب عن الأسئلة أسفله :

1) إستخرج بعض أعراض هذا المرض ؟

انتفاخ الغدة الدرقية وخلل في نمو العظام الطويلة وجحوظ العينين واضطرابات عصبية .

2) سم هذا المرض ؟

مرض التدرق

3) كيف تتجنب هذا المرض ؟

تناول أغذية غنية باليود كملح الطعام والفواكه البحرية .

تمرين 5 :

أوصى طبيب طفل مريض بتناول أملاح الكالسيوم وزيت كبد الغاديس الغني بالفيتامين D .

1) ماهو المرض الذي أصاب الطفل ؟

المرض الذي أصاب الطفل هو الكساح

2) لماذا أوصى الطبيب بهذه الأدوية وما هو دورها ؟

أوصى الطبيب بهذه الدوية لأن الأغذية التي تناولها الطفل تفتقر إلى أملاح الكالسيوم التي تمنح للعظام صلابتها وكذلك إلى فيتامين D الذي يثبت أملاح الكالسيوم على العظام .

3) عالج هذا الطبيب نفس المرض بعد تناول المرضى أملاح الكالسيوم وتعرضهم لأشعة الشمس .

فسر كيف تم ذلك ؟

تم علاج المرضى بعد تناولهم أملاح الكالسيوم التي تمنح للعظام صلابتها وبفضل تعرضهم لأشعة الشمس يتم تحويل بعض المواد الدهنية تحت الجلد إلى فيتامين D .

تمرين 6 :

يمثل الجدول التالي مكونات قطعة خبز تزن $100\ g$:

	السكريات ب g	البروتينات ب g	الدهنيات ب g	كالسيوم ب mg
خبز	50	8	1,2	50

1) بين إن كانت قطعة الخبز غذاء بسيط أو مركب ؟

قطعة الخبز غذاء مركب لأنها تحتوي على عدة أغذية بسيطة كالسكريات والبروتينات والدهنيات والكالسيوم .

www.talamidi.com تم تحميل هذا الملف من موقع تلاميذي

2) أحسب كمية الطاقة التي توفرها قطعة خبز تزن $100\ g$ ؟

كمية الطاقة =(كمية السكريات$\times 17kj$)+(كمية البروتينات$\times 17kj$)+(كمية الدهنيات$\times 38kj$)

$=(17kj \times 50)+(17kj \times 8)+(38kj \times 1{,}2)$

$=850+136+45{,}6 = 1031{,}6\ kj$

إذن كمية الطاقة لقطعة خبز تزن 100 g هي : $1031{,}6\ kj$

2) أحسب كمية الطاقة التي توفرها قطعة خبز تزن $250\ g$ ؟

	السكريات ب g	البروتينات ب g	الدهنيات ب g
خبز $250g$	$100g \longrightarrow 50g$ $250g \longrightarrow x\ g$ $x = \frac{250 \times 50}{100} = 125\ g$	$100g \longrightarrow 8g$ $250g \longrightarrow x\ g$ $x = \frac{250 \times 50}{100} = 20\ g$	$100g \longrightarrow 1{,}2g$ $250g \longrightarrow x\ g$ $x = \frac{250 \times 50}{100} = 3\ g$

كمية الطاقة =(كمية السكريات$\times 17kj$)+(كمية البروتينات$\times 17kj$)+(كمية الدهنيات$\times 38kj$)

$=(17kj \times 125)+(17kj \times 20)+(38kj \times 3)$

$=2125+340+114 = 2579\ kj$

إذن كمية الطاقة لقطعة خبز تزن 250 g هي : $2579\ kj$