

سلسلة 2 للتربية الغذائية



تمرين 1 :

أملء الجدول التالي :

الغذاء	الكاشف	النتائج
أملاح الكلورورات	حك الغذاء فوق ورقة بيضاء	بقعة شفافة لا تختفي رغم تعرضها للحرارة
فلقة فول	حمض النتريك	راسب أبيض يسود تحت تأثير الضوء
قشرة الحليب	محلول فهلينج مع التسخين	لون أزرق داكن
عصير العنب	أكسالات الأمونيوم	راسب أبيض لا يسود تحت تأثير الضوء

تمرين 2 :

إربط بخط كل مجموعة أغذية بدورها الوظيفي في الجسم :

تنظيم العبور المعوي	○
نمو وصلابة العظام	○
نمو وصيانة الأنسجة	○
إمدادات ومداخرات غذائية	○

●	الحليب ومشتقاته
●	لحوم وأسماك وبيض
●	نشويات وأجسام دهنية
●	خضر وفواكه طرية

تمرين 3 :

نقترح عليك الأغذية التالية :

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

(1) رتب هذه الأغذية في الجدول التالي :

أغذية بسيطة عضوية	أغذية بسيطة معدنية	أغذية مركبة

(2) حدد من بين الأغذية المذكورة أعلاه :

أ - أغذية تساهم في بناء الجسم :

ب - أغذية طاقية :

ج - أغذية واقية :

د - غذاء يسبب نقصه فقر الدم (الأنيميا) :

تمرين 4 :



لاحظ الصورة جانبه، وأجب عن الأسئلة أسفله :

(1) إستخرج بعض أعراض هذا المرض ؟

.....
.....

(2) سم هذا المرض ؟

.....

(3) كيف تتجنب هذا المرض ؟

.....

تمرين 5 :

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

(1) ماهو المرض الذي أصاب الطفل ؟

.....

(2) لماذا أوصى الطبيب بهذه الأدوية وما هو دورها ؟

.....

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

فسر كيف تم ذلك ؟

.....

تمرين 6 :

يمثل الجدول التالي مكونات قطعة خبز تزن 100 g :

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

خبز

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

.....

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

.....

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

.....

علماً أن :

1g من السكريات يحرق 17 kJ

1g من البروتينات يحرق 17 kJ

1g من الدهنيات يحرق 38 kJ