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

سلسلة تمارين درس التربية الغذائية.

- **تمرين 1:**

للقيام بمختلف الأنشطة اليومية يحتاج الجسم إلى كمية كافية من الطاقة، توجد هذه الطاقة في السكريات و البروتيدات و الدهنيات التي نتناولها.
يختلف الإنفاق الطاقي اليومي حسب طبيعة و شدة النشاط المنجز. لإبراز هذه العلاقة نقترح دراسة معطيات الجدول التالي:

	شدة النشاط الرياضي	الإنفاق اليومي ب: Kj	الكلتة الغذائية		
			السكريات ب: g	البروتيدات ب: g	الدهنيات ب: g
شخص يزن 65 kg و عمره 25 سنة.	نشاط معتدل	14600	482	134	110
	نشاط قوي	16700	495	200	125

إذا علمت أن 1 g من السكريات و أن 1 g من البروتيدات يعطي كل واحد منهما 17 Kj و أن 1 g من الدهنيات يعطي 38 Kj.

1- أحسب الإمداد الطاقي الإجمالي الذي توفره عناصر الكلتة الغذائية:
أ- في حالة النشاط المعتدل.
ب- في حالة النشاط القوي.
2- ماذا يمكنك استنتاجه من خلال مقارنة الإمداد الطاقي و الإنفاق الطاقي اليومي عند هذا الشخص في الحالتين (نشاط معتدل و نشاط قوي)؟
3- ما النصيحة التي يمكن تقديمها لهذا الشخص؟

- تمرين 2:

تناول شخص عادي خلال 24 ساعة كمية من الأغذية ممثلة في الجدول التالي:

كمية الغذاء	تركيب الغذاء		
	بروتيدات	دهنيات	سكريات
228 g من الحليب	8 g	6.8 g	11.4 g
200 g من البرتقال	1.4 g	0.4 g	20 g
400 g من الخبز	32 g	4.8 g	200 g
100 g من الزيت	0 g	100 g	0 g

1- أحسب ب Kj كمية الطاقة المحررة من طرف كل من البروتيدات و السكريات و الدهنيات المكونة لهذه الأغذية.
2- أحسب ب Kj كمية الطاقة الإجمالية المحررة من طرف الأغذية.
3- إذا علمت أن الحاجيات اليومية من الطاقة لهذا الشخص تساوي 10030 Kj، هل تغطي كمية الأغذية التي تناولها حاجياته الطاقية اليومية؟ علل إجابتك.

- **تمرين 3:**

إبراهيم تلميذ عمره 15 سنة، التحق منذ سنتين بالسلك الثانوي الإعدادي خارج بلدته و استفاد من الإيواء و التغذية بداخلية المؤسسة.
على طول السنتين لاحظ إبراهيم أنه، خلال الموسم الدراسي، يسجل تحسنا في نموه و حيويته. عند التحاق إبراهيم بالثالثة ثانوي إعدادي، قام بتحليل الكلتة الغذائية التي يتناولها لما يكون مع أسرته. فوجد أنها تتكون من:

البروتيدات	السكريات	الدهنيات	الكالسيوم	الفوسفور
102 g	455 g	84 g	1210 mg	235 mg

1- انطلاقا من هذه المعطيات، أحسب الإمداد الطاقي للتغذية التي يتلقاها إبراهيم مع أسرته.
2- إذا علمت أن الإمداد الطاقي اليومي اللازم لمراهق في مثل سن عمر هو: 12540 Kj. ماذا يمكنك استنتاجه بخصوص الإمدادات الطاقية لتغذية إبراهيم عندما يكون مع أسرته.

- **تمرين 4:**

تتغير الحاجيات الطاقية اليومية للجسم حسب بعض العوامل. و لتوضيح ذلك نستعين بمعطيات الجدول التالي:

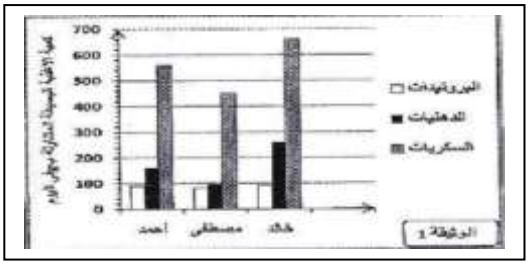
الأشخاص	حاجياتهم الطاقية اليومية ب Kj
رجل عادي	11290
رجل رياضي	14000
امرأة عادية	8400
امرأة حامل	9500

1- فسر اختلاف الحاجيات الطاقية الملاحظة عند:
أ- الرجل العادي و الرجل الرياضي.
ب- المرأة العادية و المرأة الحامل.
2- ما نتيجة تناول رجل عادي لوجبات غذائية تمد جسمه يوميا ب 14000 Kj؟ وضح ذلك.
3- بالاعتماد على معطيات الجدول، بما تنصح هذا الرجل، لتفادي هذه النتيجة؟

- **تمرين 5:**

تمثل الوثيقة 1 كميات الأغذية البسيطة التي يتناولها يوميا ثلاثة مراهقين أحمد و مصطفى و خالد، و تقدم الوثيقة 2 معطيات حول حالة جسم كل واحد منهم و بعض عادتهم اليومية.

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



المبين بالمعلومات	أحمد	مصطفى	خالد
حالة الجسم	يدين	عادي	يدين
تناول الوجبات الغذائية الرئيسية	نعم	نعم	نعم
تناول أغذية بين الوجبات الرئيسية	نعم	لا	لا
مزاولة الرياضة أسبوعيا	لا	نعم	نعم
الإدمان على مشاهدة التلفاز	نعم	لا	لا

الوثيقة 2

1- أنجز جدولا يبرز كمية الأغذية البسيطة المتناولة (الوثيقة 1) من طرف المراهقين الثلاث.
2- انطلاقا من الوثيقتين 1 و 2، اقترح تفسيرا لبدانة جسم كل من أحمد و خالد مقارنة مع مصطفى.

o تمرين 4:

يبين الجدول الآتي الحاجيات عند امرأة في حالتين فيزيولوجيتين مختلفتين:

	الطاقة Kj ب	كمية الأغذية العضوية (ب g).			كمية الأملاح المعدنية (ب mg).		كمية الفيتامينات (ب mg).			
		بروتيدات	سكريات	دهنيات	فسفور	كالسيوم	A	B	C	D
امرأة غير مرضعة	9200	60	35	400	1000	700	2	2	60	0.003
امرأة مرضعة	11700	85	70	450	1400	1100	4	4	110	0.004

1- قارن بين الحاجيات الغذائية للمرأة غير المرضعة و للمرأة المرضعة.
2- فسر نتائج هذا الجدول.
3- تتبع امرأة مرضعة حمية للنحافة تتمثل في تعديل الوجبات الغذائية اليومية، و ذلك بتناول 200 g من الموز و 100 g من الياغورت في كل وجبة من الوجبات الثلاث. يبين الجدول الآتي تركيب 100 g لكل من الموز و الياغورت.

تركيب 100 g	بروتيدات ب (g)	دهنيات ب (g)	سكريات ب (g)	الماء ب (g)
الموز	1.44	0.55	22.55	76
الياغورت	4.71	5.25	6.32	83

أ- أحسب القيمة الطاقية لحمية هذه المرأة.
ب- قارن هذه القيمة بالحاجيات الطاقية للمرأة المرضعة.