

التمرين 1

10 نقط

2ن (1) عرف ما يلي؟ - غذاء مركب. - فاقه غذائية . - كلثة غذائية.

2ن (2) أتمم الجدول التالي بعد نقله على ورقة تحريرك؟

| أغذية بسيطة | الكاشف | نتائج الكشف الإيجابي للغذاء |
|-------------|--------------|-----------------------------|
| الكليكوز | | |
| | الماء اليودي | |
| | | لون أصفر |
| | نترات الفضة | |

3ن (3) صف الأغذية البسيطة التالية حسب الدور الذي تلعبه

- الفيتامينات. - الدهون - السكريات
- الفسفور - البروتينات - الأملاح المعدنية
- الماء - الكالسيوم

3ن (4) انقل على ورقة تحريرك الاقتراح و الجواب الصحيح الذي يناسبه من بين ما يلي:

- الكساح مرض ينتج عن: × تقوس الساقين
- × التعرض لأشعة الشمس
- × نقص فيتامين D
- × نقص في الكالسيوم
- الكواشوركور فاقه تنتج عن: × نقص في الأغذية الطاقية
- × نقص فيتامين D
- × نقص في الكالسيوم
- × نقص في البروتينات الحيوانية
- التدرق مرض له أعراض منها: × خلل في نمو العظام الطويلة
- × جروح جلدية
- × جحوظ العينين
- × التهاب لثة الأسنان

التمرين 2

8 نقط

تتكون كلثة غذائية من: 120g من السكريات. 20g من البروتينات. 20g من الدهون.

2ن (1) ذكر بشروط التغذية المتوازنة؟

3ن (2) أحسب ب الطاقة الإجمالية التي توفرها هذه الكلثة ؟

(3) إذا علمت أن الإمداد الطاقى الموصى به لكل مكون هو: 55% للسكريات 15% للبروتينات 30% للدهنيات

1ن (أ) أحسب نسبة الإمداد الطاقى لكل مكون؟

2ن (ب) قارن النسب المحصل عليها مع النسب الموصى بها؟