

الواضح في علوم الحياة والارض

التربية الغذائية

تمارين تطبيقية

البطاقة 5 ص 90

1- أعط اسم:

1-1 الكاشف المميز لوجود النشا ماء يودي

2-1 الكاشف المميز لوجود أملاح الكالسيوم اكسلات الامونيوم

3-1 مجموعات الأغذية البسيطة الماء والأملاح المعدنية والمواد العضوية

2- عرف المصطلحات التالية:

2-1 فاقة غذائية

الفاقة الغذائية هي نقص او غياب غذاء بسيط أو عدة أغذية بسيطة في التغذية وتؤدي حتما إلى ظهور مرض.

2-2 هزال اقتيائي: مرض ناتج عن فاقة غذائية عامة للأغذية الروتينيه والطاقيه

(سكريات-دهنيات) ويتميز هذا المرض بالأعراض التالية: هزال شديد* جلد

جاف ومتجعد* عيان غائرتان* وجه ذي مظهر شيخوخي.

3- حدد من بين الاقتراحات التالية الاقتراحات الصحيحة وصحح الخاطئة منها :

3-1 لا يركب الجسم جميع الأحماض الامينية فالجسم لا يستطيع الأحماض

الامينية الضرورية (انظر البطاقة 3 الوثيقة 4 ص 86)

3-2 الفيتامينات أغذية واقية ضرورية لوقاية وحماية الجسم والحفاظ على

توازنه.

3-3 لا توفر البروتينات الحيوانية والبروتينات النباتية نفس الأحماض الامينية

للجسم وذلك لان البروتينات الحيوانية تتميز باحتوائها على الأحماض الامينية

الضرورية لذا يجب تنوع الأغذية.

3-4 تتجلى القيمة الغذائية لبروتين معين في احتوائه على الأحماض الأمينية الضرورية.

3-5 العوز الفيتاميني مرض ناتج عن عوز فيتاميني أي نقص أو غياب فيتامين كمرض الكساح المترتب عن عوز في الفيتامين D

5- الأغذية البسيطة التي يحتوي عليها هذا الغذاء النشا والدهنيات

6- اتمم الجدول التالي:

أغذية بسيطة	كواشف	نتائج
كليكوز	محلول الفيهلنغ+ التسخين	راسب احمر أجوري
النشا	ماء يودي	تلون ازرق بنفسجي داكن
بروتيد	حمض النتريك	تلون اصفر
أملاح الكلورورات	نترات الفضة	راسب ابيض يسود تحت تاثير الضوء

تمارين للتقوية

❖ 1-

1-1 الأغذية البسيطة التي تم الكشف عنها في بذرة الفول النشا والبروتيد

1-2 نعم يمكن اعتبار الفول مهما لأنه غني بالبروتينات و السكريات

❖ 2-

1-2 إن منحى فئران المجموعة الأولى يبين ان هناك ارتفاع في معدل كتلة

فئران هذه المجموعة (من 300 غ إلى 700 غ)

أما منحى فئران المجموعة الثانية فيدل على نقص وانخفاض في معدل

كتلة فئران هذه المجموعة وإذا استمرت تغذية فئران هذه المجموعة على نفس

المنوال (الخالية من الفيتامين C) فان كتلتها ستستمر كذلك في الانخفاض إلى أن

تموت فئران هذه المجموعة.

2-2 تفيدنا هذه النتائج التجريبية فيما يلي:

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

إن انعدام الفيتامين C في التغذية يؤدي إلى انخفاض في كتلة الجسم وبالتالي توقف النمو لذا فالفيتامين C يعتبر عاملاً من عوامل النمو.

❖ 3-

1-3 يكون نمو الرضيع عادياً حتى سن الفطام لأن حليب الأم يعتبر غذاءً كاملاً ومتوازن يوفر له جميع الأغذية البسيطة الضرورية لنموه العادي خلال هذه الفترة.

3-2 السبب الرئيسي في توقف النمو عند المفطوم هو استبدال حليب الأم مباشرة بعد الفطام بأغذية لا تستجيب لمتطلباته ولا توفر له بالخصوص الأحماض الأمينية الضرورية.

3-3 يدعى هذا المرض الكواشيوركور ومن بين أعراضه أوديميا الأطراف والوجه وجروح جلدية.

3-4 بعض الحلول لتجنب هذا الداء:

- أ- ينبغي أن لا يكون الفطام مفاجئاً لذا يجب أن يتم هذا الأخير في مراحل يتعود خلالها الرضيع على تناول أغذية مناسبة تراعى فيها حاجياته الغذائية.
- ب- يمكن للطفل تناول أغذية مركبة ومسحوقة (خليط من الخضر - البيض - الفواكه...)

انتهى التقييم الأول
مع تحيات الأستاذ رياض احمد

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

تمارين تطبيقية

البطاقة 5 ص 100

1- عرف المصطلحات التالية:

الكلية الغذائية

- الكلية الغذائية هي كمية الأغذية التي يتطلبها الجسم لتلبية حاجياته اليومية من المادة والطاقة خلال 24 ساعة.
- تمثل الكلية الغذائية كمية الأغذية البسيطة المعدنية والعضوية التي تغطي حاجات الجسم خلال 24 ساعة.

توازن كمي

أن تكون الأغذية متنوعة وكافية من حيث الكمية (JK1200 على الأقل بالنسبة لمراهق في سن السادسة عشر على سبيل المثال)

توازن كيميائي

أن تكون الأغذية متنوعة وكافية من حيث الكيف أو بعبارة أخرى أن تكون جميع أصناف الأغذية البسيطة ممثلة حسب شروط التغذية المتوازنة (البطاقة 2 الوثيقة 1 ص 94)

2- أسئلة تعبيرية

2-1 تصنف الأغذية البسيطة في 3 مجموعات وظيفية وهي:

- الأغذية البانية: بروتيدات-ماء وأملاح معدنية
- الأغذية الطاقية: سكريات ودهنيات
- الأغذية الواقية: فيتامينات-أملاح معدنية-وألياف نباتية

3- تحتوي المثلوجة على:

3g من البروتينات

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

11 g من الدهون

20 g من السكريات

كمية الطاقة التي توفرها هذه المثلوجة:

$$3 \times 17 \text{ kJ} = 51 \text{ kJ}$$

$$11 \times 38 \text{ kJ} = 418 \text{ kJ}$$

$$20 \times 17 \text{ kJ} = 340 \text{ kJ}$$

توفر البروتينات

توفر الدهون

توفر السكريات

ادن القيمة الطاقة ب kJ التي توفرها هذه المثلوجة هي:

$$51 \text{ kJ} + 418 \text{ kJ} + 340 \text{ kJ} = 809 \text{ kJ}$$

لدينا 100 g من البطاطس توفر طاقة تقدر ب 376 kJ (البطاقة 2 الجدول الوثيقة 2 ص 94)

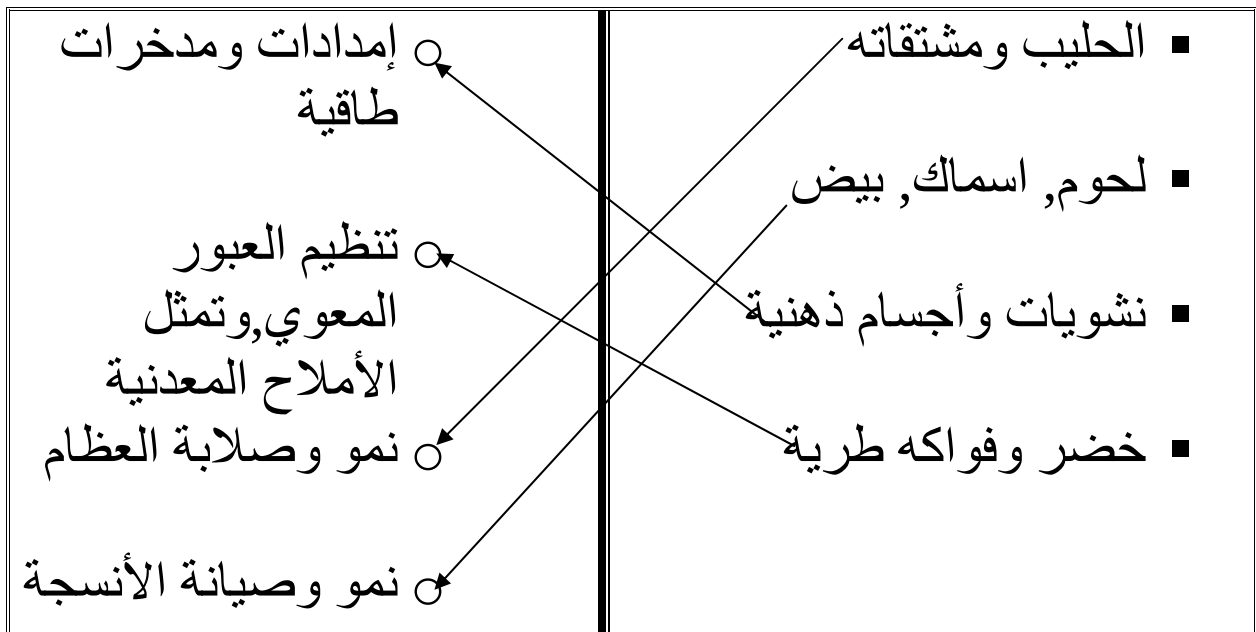
$$(x) = \frac{809 \times 100}{376}$$

$$\begin{array}{ccc} 100 & \longrightarrow & 376 \\ (x) & \longrightarrow & 809 \end{array}$$

$$(x) = 215,15 \text{ kJ}$$

اذن كتلة البطاطس التي ينبغي استهلاكها للحصول على نفس الكمية من الطاقة هي: 215,15 kJ

4



pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

تمارين للتقوية

❖ 1-

12g من البروتينات-66 g من السكريات-7 g من الدهون-8 g من
الألياف النباتية

الإمداد الطاقوي الذي توفره 100 g من هذه البسكوطة

$$12 \times 17 \text{ kJ} = 204 \text{ kJ}$$

$$7 \times 38 \text{ kJ} = 266 \text{ kJ}$$

$$66 \times 17 \text{ kJ} = 1122 \text{ kJ}$$

توفر البروتينات

توفر الدهون

توفر السكريات

مجموع الطاقة عند تناول 100 g من هذه البسكوطة

$$204 \text{ kJ} + 266 \text{ kJ} + 1122 \text{ kJ} = 1592 \text{ kJ}$$

2-1

الطاقة المحررة من طرف 30g من البسكوطة

$$100 \longrightarrow 1592$$

$$30 \longrightarrow (x)$$

$$(x) = \frac{1592 \times 30}{100}$$

$$(x) = 477.6 \text{ kJ}$$

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

الطاقة المحررة من طرف 30g من الزبدة

$$100 \longrightarrow 3230$$

$$30 \longrightarrow (x)$$

$$(x) = \frac{3230 \times 30}{100}$$

$$(x) = 969 \text{ kJ}$$

ادن القيمة الطاقية ب kJ التي توفرها هذه القطع الثلاثة من البسكوطة المذهونة ب 30g من الزبدة هي

$$477,6 \text{ kJ} + 969 \text{ kJ} = 1446,6 \text{ kJ}$$

بالنسبة لمراهق و الذي يقدر إمداده الطاقى اليومى ب حوالى 9000kJ لا يغطي هذا الفطور إلا نسبة 16/100 (للانجاز دائما القاعدة الثلاثية)

2-تناول مراهق خلال 24 ساعة الأغذية التالية

200g من الحليب- 50 g من السكر- 25 g من المربى- 500 g من خبز القمح الطري-
100g من الطماطم- 100 g من لحم البقر- 50 g من الزيت-
200g من الجزر- 50 g من الزيتون- 200 g من البرتقال ولتر من الماء

كميات الأغذية المستهلكة من طرف المراهق	البروتينات P	الدهنيات L	السكريات G
--	--------------	------------	------------

10	7	7	200g من الحليب
50	-	-	50g من السكر
17,5	0,025	0,125	25g من المربي
250	6	40	500g من خبز القمح الطري
4	-	1	100 g من الطماطم
-	11	18	100 من لحم البقر
-	49,5	-	50 g من الزيت
18	0,6	2	200g من الجزر
5	10	0,5	50 g من الزيتون
18	-	2	200g من البرتقال
372, 5g	84, 125g	70 , 625g	كميات الأغذية البسيطة التي توفرها هذه الكتل

القيمة الطاقية لهذه الكتل

$70, 625 \times 17 \text{ kJ} = 1200,625 \text{ kJ}$

$84, 125 \times 38 \text{ kJ} = 3196,75 \text{ kJ}$

$372, 5 \times 17 \text{ kJ} = 6332,5 \text{ kJ}$

توفر البروتينات

توفر الدهون

توفر السكريات

$$1200,625 \text{ kJ} + 3196,75 \text{ kJ} + 6332,5 \text{ kJ} = 10729,875 \text{ kJ}$$

pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!

القهوج القديم الذي مع تحيات الأستاذ رياض احمد



pdfMachine

Is a pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!