

## تصحيح الواجب المنزلي

| البروتينات         | السكريات          | الدهنيات       |                |
|--------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 70g                | 550g              | 8g             | الخبز          |
| 3,5g               | 5g                | 3g             | الحليب         |
| 0g                 | 100g              | 0g             | السكر          |
| 0g                 | 0g                | 100g           | الزيت          |
| 73,5g              | 655g              | 61g            | المجموع        |
| 73,5x17kj=1249,5kj | 655x17kj=11.135kj | 61x38kj=2318kj | الطاقة المحررة |

الإمدادات الطاقية لهذه الكتل الغذائية:

$$1249,5kj + 11.135kj + 2318kj = 14.702,5kj$$

/2

O أب رضا الفلاح, ويحتاج إلى 14.700kj يوميا وتوفر له هذه الكتل 14.702,5kj

فله اكتفاء طاقي

O أخ رضا العامل بمقلع في للحجارة ويحتاج يوميا إلى 21.000kj وتوفر له هذه الكتل

$$14.702,5kj$$

فله نقص طاقي يقدر ب:  $21.000kj - 14.702,5kj = 6297,5kj$

O رضا, موظف يعمل يوميا ويحتاج إلى 12.600kj وتوفر له هذه الكتل 14.702,5kj

فله فائض طاقي

$$14.702,5kj - 12600kj = 2102,5kj$$

/3

لأب رضا حاجيات طاقية تتناسب مع ما توفره له الكتل الغذائية

لأخ رضا نقص طاقي و يقدر ب: 6297,5kj وما دامت الخسارة تقاس بكميات الدهنيات

المتوفرة في الجسم, فإن وزنه سينخفض ب

$$6297,5 : 38 = 165 g$$

رضا فله فائض طاقي يومي يقدر ب: 2102,5kj وما دامت الطاقة الفائضة تتحول إلى ذ

دهنيات تضاف إلى أنسجة الجسم, فإن وزنه سيزداد ب

$$2102,5 : 38 = 55 g$$