

التمرين 1

10 نقط

- (1) عرف ما يلي؟ - غذاء مركب. - فاقه غذائية. - كثلة غذائية.
- (2) أتمم الجدول التالي بعد نقله على ورقة تحريرك؟

أغذية بسيطة	الكاشف	نتائج الكشف الإيجابي للغذاء
الكليكو		
	الماء اليودي	
		لون أصفر
	نترات الفضة	

(3) صنف الأغذية البسيطة التالية حسب الدور الذي تلعبه

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

(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 كثلة غذائية من: 120g من السكريات. 20g من البروتينات. 20g من الدهون.

- (1) ذكر بشروط التغذية المتوازنة؟
- (2) أحسب ب الطاقة الإجمالية التي توفرها هذه الكثلة ؟
- (3) إذا علمت أن الإمداد الطاقى الموصى به لكل مكون هو: 55% للسكريات 15% للبروتينات 30 % للدهنيات
- (أ) أحسب نسبة الإمداد الطاقى لكل مكون؟
- (ب) قارن النسب المحصل عليها مع النسب الموصى بها؟

يراعى معيار الإلتقان في الورقة(2ن)