حل سلسلة 4 للتربية الغذائية

تمرين 1 :

الفيتامينات مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة للمساعدة على إتمام العمليات الحيوية ولا يستطيع الجسم بناءها ولا تخزينها لذا يجب الحصول عليها من الغذاء بصورة يومية إذ أن نقصها في غذاء الإنسان يسبب أمراضاً مختلفة.

ضع علامة × في الخانة المناسبة :

الفيتامين / أعراض نقصه	فيتامين A	فيتامين B1	فيتامين C	فيتامين D	فيتامين E	فيتامين K
ضعف البصر	×					
الكســـــاح				×		
داء الحفـر			×			
البري بري		×				
فقر الدم						×
العقم وضعف المناعة					×	

تمرين 2 :

صنف الأغذية التالية في الجدول أسفله :

1- خبز 2- ماء 3- سمك 4- فواكه 5- بيض 6- أملاح الحديد 7- زيت الزيتون

8- ثمر 9- لحم 10- جبن 11- طماطم 12- الأرز 13- زبدة 14- ملح الطعام

أغـذية بـــانـية	أغـذية طـــاقـية	أغـذية واقـــيـة
سمك - بيض - لحم - جبن	خبز - ثمر - زيت الزيتون الأرز - زبدة	ماء - فواكه - أملاح الحديد طماطم - ملح طعام

تمرين 3 :

أتمم ملأ الجدول التالي :

العنصر الغـذائي	الأطعمة الغنية به	أهميته للجسم
السكريات	الخبز - البطاطس - الأرز	توفير الطاقة التي تؤمن كل وظائف الجسم
البروتيدات	اللحوم - السمك - البيض	توفير المواد الضرورية لبناء وصيانة الأنسجة
الدهنيات	الزيت - السمن - الزبدة	تمد الجسم بالطاقة والحرارة ويمكن للجسم أن يخزنها
الأملاح المعدنية	الحليب - الخضر- الحبوب	مواد مكملة لعمل الجسم وسلامته وبناء خلايا الجسم والعظام والأسنان
الفيتامينات	الفواكه - الخضر - الحليب	تنظيم وظائف الجسم و وقايته من بعض الأمراض
المـــــاء	العنب - الحليب - الطماطم	يشكل الماء 60% من وزن الجسم وهو الوسط الذي تذوب فيه جميع المواد وهو وسط نقلها داخل الجسم ويساعد الجسم على التخلص من السموم والفضلات

تمرين 4 :

يمثل الجدول التالي التركيب الكيميائي لبعض الأغذية .

1- بالإعتماد على معطيات الجدول، حدد كميات كل من البروتيدات والدهنيات المتواجدة في $200\ g$ من السردين

	البروتيدات ب g	الدهنيات ب g
السردين	$100g \longrightarrow 20g$ $200g \longrightarrow x\ g$ $x = \frac{200 \times 20}{100} = 40\ g$	$100g \longrightarrow 5\ g$ $200g \longrightarrow x\ g$ $x = \frac{200 \times 5}{100} = 10\ g$

2- صنف الأغذية الممثلة في الجدول أعلاه إلى أغذية غنية بالسكريات وأغذية غنية بالبروتيدات وأغذية غنية بالدهنيات

أغذية غنية بالسكريات	أغذية غنية بالبروتيدات	أغذية غنية بالدهنيات
خبز - بطاطس	سردين	زيت

3- يمثل الجدول اسفله كميات مجموع وجبات غذائية لرجل مسن خلال اليوم :

البطاطس $100\ g$	زيت $50\ g$
خبز $200\ g$	حليب $100\ g$
سردين $200\ g$	برتقال $100\ g$

إذا علمت أن $100\ g$ من الحليب توفر $270\ kj$ من الطاقة وأن $200\ g$ من الخبز توفر $2063{,}2\ kj$ من الطاقة وأن $100\ g$ من البرتقال توفر $296{,}6\ kj$ من الطاقة ،

وعلما أن $1g$ من البروتيدات أو من السكريات يوفر $17kj$ من الطاقة و $1g$ من الدهنيات يوفر $38kj$ من الطاقة

أ- أحسب الإمداد الطاقي اليومي لغذاء هذا الرجل المسن ؟

الإمداد الطاقي للبطاطس $= (38kj \times 0{,}1) + (17kj \times 2) + (17kj \times 20) = 377{,}8\ kj$

الإمداد الطاقي للسردين $= (38kj \times 10) + (17kj \times 40) + (17kj \times 00) = 1060\ kj$

الإمداد الطاقي للزيت $= (38kj \times 49{,}5) + (17kj \times 00) + (17kj \times 00) = 1881\ kj$

$100g \longrightarrow 99\ g$

$50g \longrightarrow x\ g$

$x = \frac{50 \times 99}{100} = 49{,}5\ g$

الإمداد الطاقي للحليب $= 270\ kj$

الإمداد الطاقي للخبز $= 2063{,}2\ kj$

الإمداد الطاقي للبرتقال $= 296{,}6\ kj$

مجموع الإمداد الطاقي هو : $377{,}8 + 1060 + 1881 + 270 + 2063{,}2 + 296{,}6 = 3318{,}8\ kj$

إذن الإمداد الطاقي اليومي لغذاء هذا الرجل المسن هو : $3318{,}8\ kj$

ب- حدد أطباء التغذية القيمة الطاقية اليومية الضرورية للرجل المسن في $8000\ kj$ فما رأيك في تغذية هذا الرجل المسن ؟

الإمداد الطاقي اليومي لهذا الرجل أصغر من القيمة الطاقية الضرورية . يجب إضافة أغذية غنية بالطاقة كالدهنيات لتعويض الخصاص الطاقي بهدف الحصول على توازن .

تمرين 5 :

يكون الغذاء متوازناً عندما يشتمل على أطعمة متنوعة ، يحصل منها الجسم على العناصر الغذائية الأساسية ،والتي تكسبه الصحة والحيوية وتساعده على النمو والقيام بالأنشطة والعمليات الحيوية المختلفة ومقاومة الأمراض التي قد تصيبه نتيجة نقص بعض الأغذية .

أكمل فراغات الشجرة الآتية :