

## التمرين الأول:

سوء التغذية هو غياب الغذاء المتوازن او بمعنى اخر هو نقص أو زيادة المواد الغذائية التي تصل إلى جسم الإنسان.



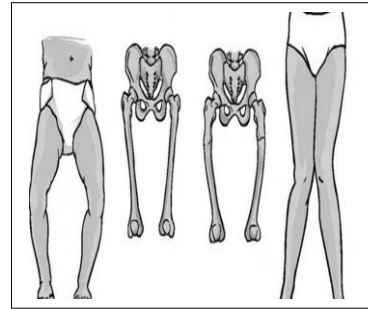
السند 04



السند 03



السند 02



السند 01

1- من خلال السندات السابقة ومن خلال ما درست أجب عن مايلي :  
مرض فقر الدم ينتج عن..... في عنصر.....، البدانة المفرطة ناتجة عن .....

نقص عنصر **اليود** يؤدي إلى: .....

نقص عنصر **الكالسيوم** يؤدي إلى: .....

نقص فيتامين **A** يؤدي إلى: .....

نقص فيتامين **C** يؤدي إلى: .....

نقص فيتامين **D** يؤدي إلى: .....

نقص تناول **البروتينات** يؤدي إلى: .....

2- ماهو سبب تسوس الاسنان وكيف يحدث؟ .....

**التمرين الثاني :** سؤال تمنيته ولم يأت - أكتبه و أجب عنه بأسلوب علمي

## التمرين الثالث :

إذا علمت ان الشخص (س) والذي وزن 70 كغ يحتاج يوميا الى 2530 كيلو حريرة Kcal منها:

\_ 280 Kcal مواد بروتينية.

\_ 450 Kcal مواد دسمة.

\_ 1800 Kcal مواد سكرية.

وأن: \_ 1 غ من البروتينات يحتوي على 4Kcal.

\_ 1 غ من الدسم يحتوي على 9Kcal.

\_ 1 غ من الغلوسيدات يحتوي على 4Kcal.

1 ماهو مقدار البروتينات، الدسم والغلوسيدات الواجب عليه تناولها يوميا ؟

2 أملأ الفراغات بالمصطلحات المناسبة:

توفر الغلوسيدات والدسم..... اللازمة للجسم أما ..... فتؤمن بناء النسيج الجديد وترميم النسيج التالفة، الماء الاملاح..... وهي أغذية.....

هذه المغذيات تستمدّها العضوية من الأغذية التي نتناولها يوميا على شكل وجبات تدعى..... الغذائي الذي يختلف حسب..... و..... ، فالشخص في حالة الراحة يحتاج الي..... الصيانة، والبالغ الذي يقوم بنشاط يحتاج..... أما الطفل فيحتاج إلى..... في حين المرأة الحامل تحتاج الى.....

ولكي نحافظ على صحة وسلامة جسمنا ينبغي ان يكون الغذاء:



.....  
.....  
.....

بالتوفيق . عطلة سعيدة