

.....

يزودنا بالوحدات البنائية الأساسية للجسم، ونحصل من الغذاء على كمية من الطاقة ، ويقصد بالطاقة:
السعر الحراري (الكالوري) هو : كمية اللازمة حرارة من 1م .

أنواع الاغذية



س/ في الجدول المقابل إذا افترضنا أنك أكلت جميع محتويات العبوة الغذائية المحتوية على حصتين فأكمل البيانات التالية :

- السعرات المستهلكة = سعر حراري ()
- الدهون المشبعة = g
- البروتينات = g
- نسبة القيمة اليومية للكاليوم = %

معلومات غذائية	
مقدار الحصة: 1 فتجان (237 g)	
عدد الحصص بالعصيدة: 2	
المحتويات لكل حصة	
100 سعر حراري	منها 28 سعر حراري من الدهون
القيمة اليومية %	
3%	2 g الدهون الكلية
3%	0.5 g الشئبة
7%	20 mg الكوليسترول
40%	960 mg الصوديوم
4%	13 g الكربوهيدرات الكلية
5%	1 g ألياف غذاء
سكر 1 g	
بروتين 9 g	
0% C	فيتامين A 80%
4%	حديد
2% كالسيوم	

1	A	الكربوهيدرات	B	البروتينات	2	مركبات غير عضوية			
	C	الدهون	D	الفيتامينات		B	البروتينات		
3	تهضم الدهون وتمتص في :		تمثل ناتج نهائي لهضم البروتينات			4			
	A	المعدة	B	الأمعاء الدقيقة	A		أحماض دهنية	B	الياف
	C	الأمعاء الغليظة	D	القولون	C		أحماض امينية	D	عديد الببتيد