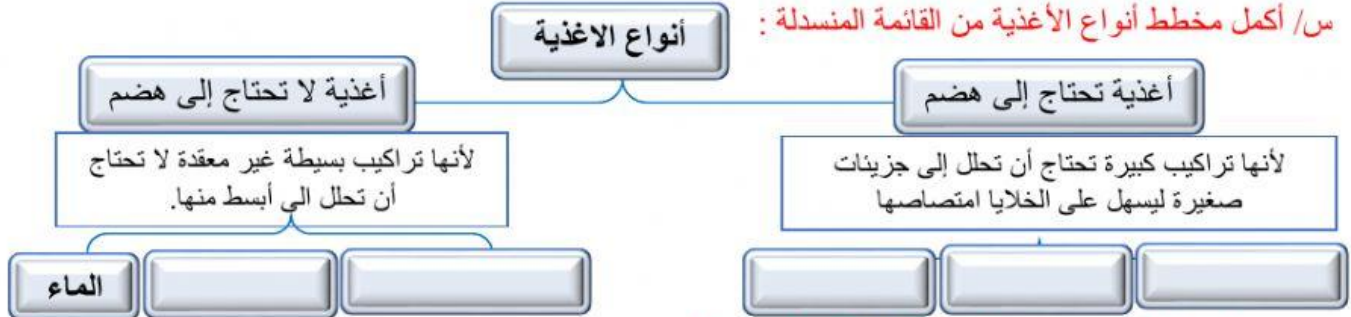


التغذية : هي

س / ما أهمية تناولنا للغذاء ؟

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

س/ أكمل مخطط أنواع الأغذية من القائمة المنسدلة :



س/ بين الجدول أدناه تحولات المواد الغذائية في الجهاز الهضمي :

| المواد الغذائية<br>(جزيئات كبيرة بوليمرات) | مكاتها في<br>الجسم                                                                                      | الانزيم                              | تتحلل إلى :<br>(جزيئات صغيرة المونومرات) | الأهمية                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الكربوهيدرات                               |                                                                                                         |                                      |                                          | تزود الخلايا بالطاقة                                                                                                                                   |
| البروتينات                                 | الأمعاء الدقيقة<br>والكبد                                                                               | اللايبيز                             |                                          | الخلايا تجمع الأحماض الأمينية إلى بروتينات؛ ضرورية لتراكيب الجسم ووظائفه وحدات بنائية، لحماية الأعضاء الداخلية، وتخزين فيتامينات وتزيد الخلايا بالطاقة |
| الفيتامينات                                | فيتامينات تصنع في الجلد مثل :<br>تنتجها البكتيريا بالأمعاء الدقيقة<br>فيتامينات تنتج من النظام الغذائي: | فيتامين D<br>K, B ...<br>A, C, K ... |                                          | مركبات عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة لإتمام نشاطاته الحيوية                                                                                     |
| الاملاح المعدنية                           | املاح لتقويم الاسنان والعظام مثل:<br>املاح لبناء البروتينات:                                            | Ca, P<br>Mg                          |                                          | مركبات غير عضوية يستعملها الجسم بوصفها مواد بنائية وترتبط بوظائف الجسم الأيضية                                                                         |

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 للكالسيوم = ..... %

س/ أختَر الإجابة الصحيحة :

| مركبات غير عضوية | جميعها تحتاج إلى هضم ما عدا                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1                | A الكربوهيدرات<br>B البروتينات<br>C الدهون<br>D الفيتامينات        |
| 2                | A الفيتامينات<br>B البروتينات<br>C الاملاح المعدنية<br>D الهرمونات |
| 3                | A المعدة<br>B الأمعاء الدقيقة<br>C الأمعاء الغليظة<br>D القولون    |
| 4                | A أحماض دهنية<br>B الياف<br>C أحماض امينية<br>D عديد الببتيد       |