اسم الطالب/ التاريخ/ / / 14هـ

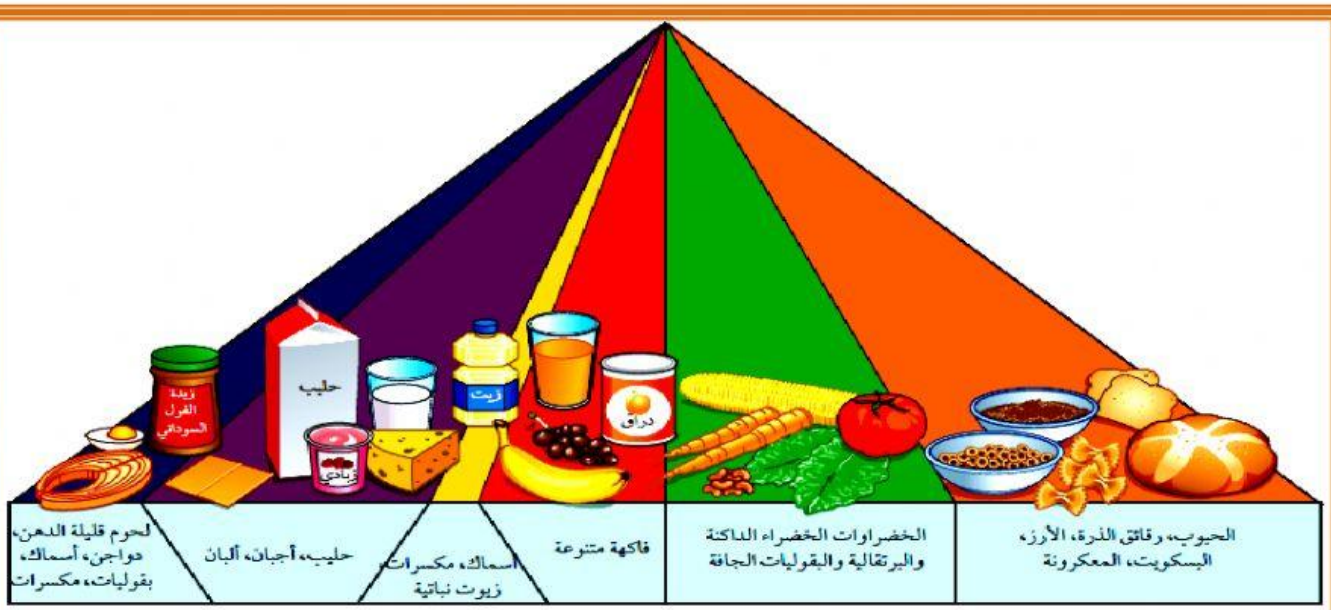
الموضوع/ **الهرم الغذائي** رقم الورقة 3 (2-4)

نشاط 1

ضع المفاهيم التالية في في السياق الصحيح لها

الدهون	الغذائي القديم	الغذائي الشخصي	فيتامينA
فيتامينD			فيتامينK
الخضراوات	الفيتامينات	النظام الغذائي	فيتامنياتC

الشكل التالي يوضح الهرم الغذائي الشخصي



الهرم ..... الذي كان يعد رمزا للتغذية الجيدة منذ عام 1992م استبدل بهرم غذائي جديد أطلق عليه اسم "الهرم ..... "

الأجزاء الملونة بالبرتقالي والأخضر أكبر من الأجزاء الملونة بالبنفسجي والأصفر .ويهدف هذا الهرم إلى بيان أن الإنسان يحتاج إلى المواد الغذائية من الحبوب و..... أكثر مما يحتاج إليه من اللحوم و..... (الزيوت)

النقاط التالية تبين إحتياج الجسم إلى الفيتامينات

..... مركبات عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة لإتمام نشاطاته الحيوية (الأيضية).

يساعد العديد من الفيتامينات الإنزيمات على أداء عملها

يزودنا الغذاء بكميات مناسبة من هذه الفيتامينات، إذا اشتمل عليها ..... بصورة منتظمة

الوصف	نوع الفيتامين
تصنع في الجسم في الخلايا الموجودة في الجلد	.....
تنتج البكتيريا التي تعيش في الأمعاء الغليظة	بعضا من فيتامين B و.....
تذوب في الدهون يمكن أن تخزن بكميات صغيرة في الكبد والأنسجة الدهنية في الجسم	..... و D
يذوب في الماء لا يمكن تخزينه في الجسم	.....، B

LIVEWORKSHEETS