

4 ن

**تمرين 1**

⤵ اجب بصحيح أو خطأ على العبارات التالية :

- تعتبر وجبة اللمجة مهمة بالنسبة للطفل و المراهق و الحامل و المرضع.  
يؤدي النقص في الأملاح المعدنية إلى فاقات غذائية .  
تعتبر الزبدة غذاء بناء لأنها إحدى مشتقات الحليب .  
الإفراط في تناول الخضر و الفواكه يؤدي إلى صعوبة الهضم و الإصابة بالأمراض.

5 ن

**تمرين 2**

بتطبيق القواعد السليمة في تركيب الوجبات الغذائية المتوازنة صحح الوجبات التالية :

الوجبات الغذائية	الخطأ	تصحيح الوجبات الغذائية
فطور: * حليب * عسل * خبز كامل * مربى.		
غداء: * لحم مفروم مشوي * موزة * خبز كامل * بيض مقلي.		
<b>لمجة : عصير حليب مع فواكه جافة دسمة.</b>		
عشاء: * أرز مع خضر مطهية * ياغورت * برتقال.		

تحدد حاجيات الأشخاص الغذائية حسب سنهم و حالتهم الفيزيولوجية و الصحية و نوع الأنشطة التي يمارسونها و الظروف المناخية للمناطق التي يعيشون بها .  
فحاجيات المراهق تفوق حاجيات البالغ خاصة من حيث البروتينات لكونه في مرحلة تنسم بالنمو المتسارع وزنا و قامة ، و هو غالبا ما يقوم بأنشطة عضلية تستوجب إنفاقا طاقيا أكبر ، كما أن للمرأة الحامل و المرضع حاجيات كمية و كيفية تتوافق مع وضعهما الفيزيولوجي ...

↪ انطلاقا من النص حدد بعض المتغيرات المؤثرة على الحاجيات الغذائية للفرد :

- ..... •
- ..... •

↪ حدد التغيرات التي تحدث للحاجيات الغذائية في الحالات التالية:

- مراهق:.....
- حامل :.....
- مريض بالسكري :.....
- عامل يعمل في البناء:.....

حدد الأخطاء الغذائية الواردة في السلوكات التالية مع تحديد مضاعفاتها :

السلوك 1 : يتناول علي دائما الكبد المشوي مصحوبا بكأس شاي .

- ↪ الخطأ :.....
- ↪ المضاعفات :.....

السلوك 2 : لا تشرب خديجة الحليب ومشتقاته لأنها تعتبرها أغذية للرضع فقط .

- ↪ الخطأ :.....
- ↪ المضاعفات:.....

السلوك 3 : يحرص أحمد على تناول صحن كبير يوميا من الحلوى لأنها لذيذة .

- ↪ الخطأ :.....
- ↪ المضاعفات:.....