

www.9alami.com

1/ عرف المصطلحات التالية: ن4

الكواشيوركور :

أغذية مصنعة:

2/ ضع علامة X في الخانة المناسبة : ن4

خطأ	صحيح	السلوكات الغذائية
		<ul style="list-style-type: none"> • تقرأ سلمى مكونات المنتجات الغذائية لأنها تعاني من حساسية الشوكولا. • لا يجمع محمد بين الحليب والسمك لأنه يسبب مرض جلدي. • يفتح إسماعيل علبة الحليب بعد أن يقرأ تاريخ الصلاحية. • يتجاهل أيوب نصيحة والده بعدم شرب الشاي مع الكبد.

3/ صل بسهم كل خطأ غذائي بمضاعفاته: ن4

- * فقر الدم
- * الإفراط في شرب الشاي *
- * الكساح
- * التفريط في تناول الحليب *
- * هشاشة العظام
- * عياء

4/ تمثل الوثيقة أسفله لفافة منتج غذائي، لاحظ اللفافة وأجب عن الأسئلة. (3)ن

1- اعط الاسم المناسب لكل رقم من أرقام الوثيقة :

3 — E : 04/09


4 — P : 04/08

1 — (R)

زيت صافية

المكونات : زيوت نباتية

2 —



2- أذكر المصطلح الذي يطلق على المعلومات الموجودة على اللفافة

3- تشير إحدى الدراسات التي أجريت على مجموعة من الدول العربية إلى أن من الأسباب التي يعتقد أنها تؤدي إلى زيادة الوزن ، تناول كميات كبيرة من الحلويات الغنية بالدهون، والسكريات كما تعزى هذه الزيادة إلى بعض الممارسات الخاطئة والتمثلة في كثرة النوم والخمول وقلة العمل " (5)ن

1- اقترح عنوانا مناسباً للنص :

2- استخرج من النص الخطأ الغذائي المرتكب:

3- استحضّر مضاعفات هذا الخطأ:

4- أذكر أربعة أخطاء غذائية أخرى غير سليمة: