

6 ن

1B! !!!!

↔ عرف البروتينات :

↔ اذكر اقسام البروتينات :

- 
- 
- 

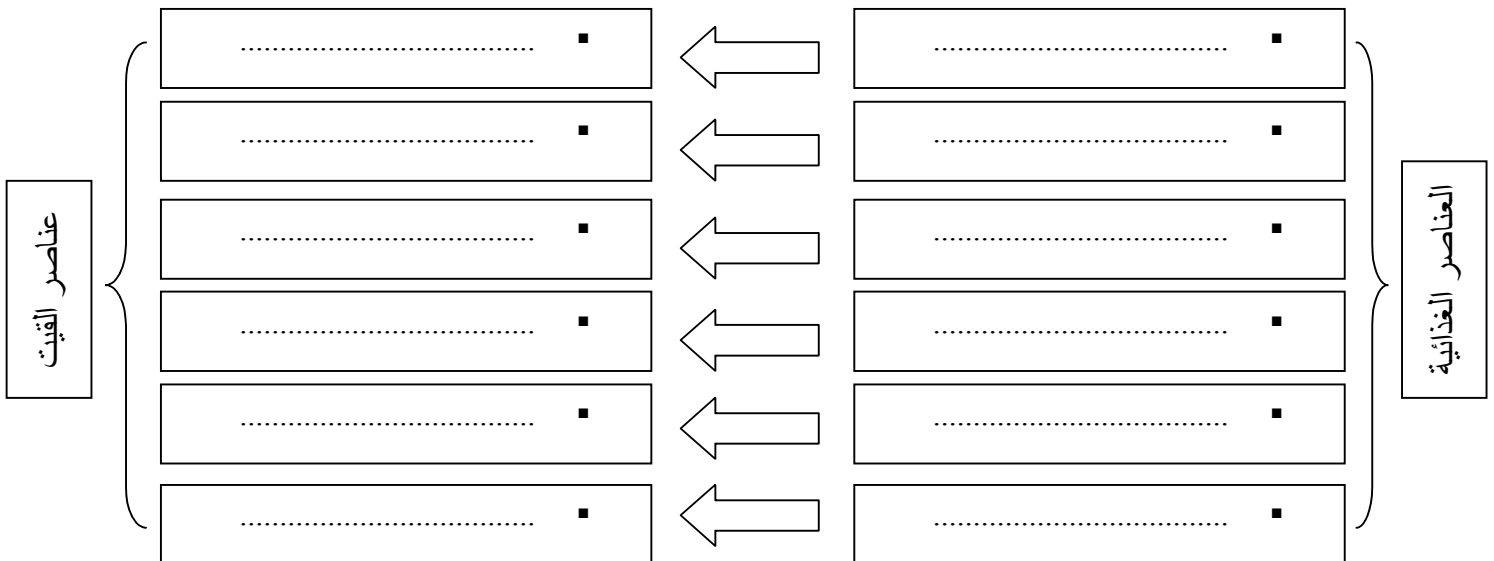
↔ تصنف البروتينات حسب مصدرها إلى حيوانية و نباتية : أيهما له قيمة بيولوجية مرتفعة ؟ علل جوابك ؟

↔ حدد دورا للبروتينات :

6 ن

2B! !!!!

↔ اتمم بكتابة العناصر الغذائية و ما يقابلها من عناصر القيت :



3ن

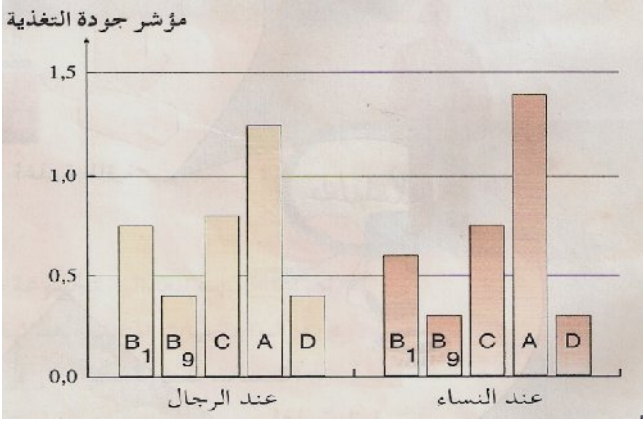
3B! !!!!

املء الجدول بما يناسب :

أمثلة	أنواع السكريات
*	*
*	*
*	*

5ن

4B! !!!!



من اجل نمو و سلامة الجسم يجب أن نتناول أغذية تتضمن بعض الفيتامينات لذا يجب تنوع الأغذية .

يحدد علماء التغذية مؤشر جودة التغذية الذي يجب أن تتجاوز قيمته 1 عند كل من المرأة و الرجل .

أنجز المبيان التالي بناء على بحث ميداني اجري على النساء و الرجال .

اعتمادا على معطيات المبيان حدد الفيتامين الموجود بكمية كافية في تغذية كل من النساء و الرجال :

.....

اذكر فيتامينين اثنين يقلان في تغذية كل منهما :

.....

اذكر العواقب المحتملة لنقصان الفيتامينات على صحتها :

.....

حدد أنواع الفيتامينات :

- ..... •
- ..... •