

3 ن

تمرين 1

أجب بصحيح أو خطأ على العبارات التالية :

.....

↔ البروتينات النباتية اكثر قيمة بيولوجية من البروتينات الحيوانية لاحتوائها على جميع الاحماض الأمينية الاساسية .

.....

↔ تصنف الأغذية حسب الدور الذي تلعبه في الجسم .

.....

↔ يحرر غذاء يحتوي على 10 g من الدهون و 45 g من السكريات طاقة حرارية قدرها 270 kcal .

.....

↔ تسمى الأمراض الناتجة عن نقص الفيتامينات ب : عوز الفيتامين .

7.5 ن

تمرين 2

اتم ملء الجدول بما يناسب :

عناصر غذائية	وظائفها	نتائج نقصها
بروتينات	*	*
فيتامين C	*	*
كالسيوم	*	*
فيتامين A	*	*

*	*	الماء
---	---	-------

5ن

تمرين 3

صل بسهم كل غذاء بصنفه :

كبد
زبدة
برتقال
مربى
سردين



زيت كبد السمك
فول طري
بندق
جبين
فول مجفف

4.5ن

تمرين 4

يصيب مرض البري بري الأشخاص الذين يتغذون أساسا على مادة الأرز و من أهم أعراضه : _الصداع_ الوهن _الأرق_ نقصان الوزن _التهاب الأعصاب. ففي سنة 1885 استطاع الياباني Takaki أن يعالج هذا المرض بإضافة بعض الأغذية إلى وجبات الأرز و بعد ذلك عمل الهولندي Eigkman على إضافة نخالة الأرز إلى وجبات بعض المرضى فلاحظ شفاءهم . و تمكن الألماني في سنة 1911 من عزل مادة نخالة الأرز و اعتبرها أساسية للحياة و سماها الفيتامين .

☞ في أي سنة اكتشف الفيتامين :

.....

☞ استخراج من النص دور الفيتامين :

.....

☞ يتحدث النص عن مرض البري بري اتمم ملء الجدول بما يناسب اعتمادا على النص و على مكتسباتك :

اسم المرض	أعراضه	أسبابه	الوقاية والعلاج
-----------	--------	--------	-----------------

*	*	* * *	البري بري
---	---	-------------	-----------