

4 ن

تمرين 1

أذكر بعض ادوار الماء :

- ✓
..... ✓
..... ✓
..... ✓

6 ن

تمرين 2

صل بسهم كل عنصر غذائي بوظيفته و نتائج نقصه:

نتائج نقصه

وظيفته

العمى الليلي

اليود

يدخل في تركيب هرمونات الغدة الدرقية.

البلغرة

تكوين الهيكل العظمي

تضخم الغدة الدرقية

الفيتامين A

نمو خلايا البشرة

البري بري

مضاد للحساسية

داء الحفر

الفيتامين PP

مقاوم للاضطرابات العصبية

صنف الأغذية التالية في الجدول :

_ كيوي _ لوز _ فول مجفف _ زبدة _ عسل _ جبن _ كبد _ زيت كبد السمك _ طماطم _ عجائن.

أغذية بانية	أغذية طاقية	أغذية واقية

احسب كمية الطاقة التي يحررها غذاء ما ، علما انه يحتوي على :

2,3 غ من الدهون و 7 غ من السكريات و 20 غ من الماء.

☞ الطاقة المحررة من طرف هي:

.....

☞ الطاقة المحررة من طرف هي :

.....

☞ الطاقة الإجمالية المحررة من طرف الغذاء هي :

.....