

بتمرين الرابع : 6 نقط

تناول مراهق وجبة غذائية كتلتها 1552.3 g . يوضح الجدول التالي مكونات هذه الوجبة:

مكونات الوجبة	كتلة المواد بـg	الطاقة المحررة بـKcal
البروتينات	50
الدهنيات	810
السكريات
الماء	1000
الأملاح المعدنية	12
الفيتامينات	0.3
مجموع الوجبة	1552.3 g	مجموع الطاقة المحررة

5 ن

www.9alami.com

1- أتمم الجدول وأحسب الطاقة المحررة بـ

2- ما رأيك في هذه الوجبة مع العلم أن المراهق يحتاج إلى : 3063kcal

1 ن