

التمرين الاول

عرف المصطلحات التالية.

الاستقلاب القاعدي

الكساح

السمنة

التمرين الثاني

1) تناول تلميذ في فطور الصباح 200 غ من الحليب الكامل و 300 غ من الخبز و بيضة كتلتها 50 غ و 20 غ من الزبدة و 20 غ من معجون النّمار

(ا) ابحث عن كتلة السكريات والدهنيات والبروتينات التي تحتويها هذه الوجبة بالاعتماد على الجدول الاول

(ب) ما هي كمية الطاقة التي توفرها هذه الوجبة للجسم؟

(ج) هل تعتبر هذه الوجبة متوازنة؟ عتل جوابك

2) يمثل الجدول الثاني كتلة الاغذية التي يجب ان يتناولها رجل كهل كتلته 70 كغ في حالة نشاط عادي خلال 24 ساعة لتحقيق صيانة اعضاء جسمه وتوازنه.

(ا) احسب كمية الطاقة التي توفرها الوجبة اليومية

(ب) قارن بين حاجيات هذا الرجل وحاجيات التلميذ المقدرة ب 3200 حريرة وكيف تفسر هذا الفرق؟

بروتينات	دهنيات	سكريات	100 غ من
3.5	3.9	4.9	الحليب
9.5	3.5	48	الخبز
12.8	11.5	0.6	البيض
0.6	81	0.4	الزبدة
0.5	0.1	70	المعجون

الكتلة بالغم	اغذية بسيطة
2500	ماء
2.5	املاح
56	بروتينات
70	دهنيات
400	سكريات