



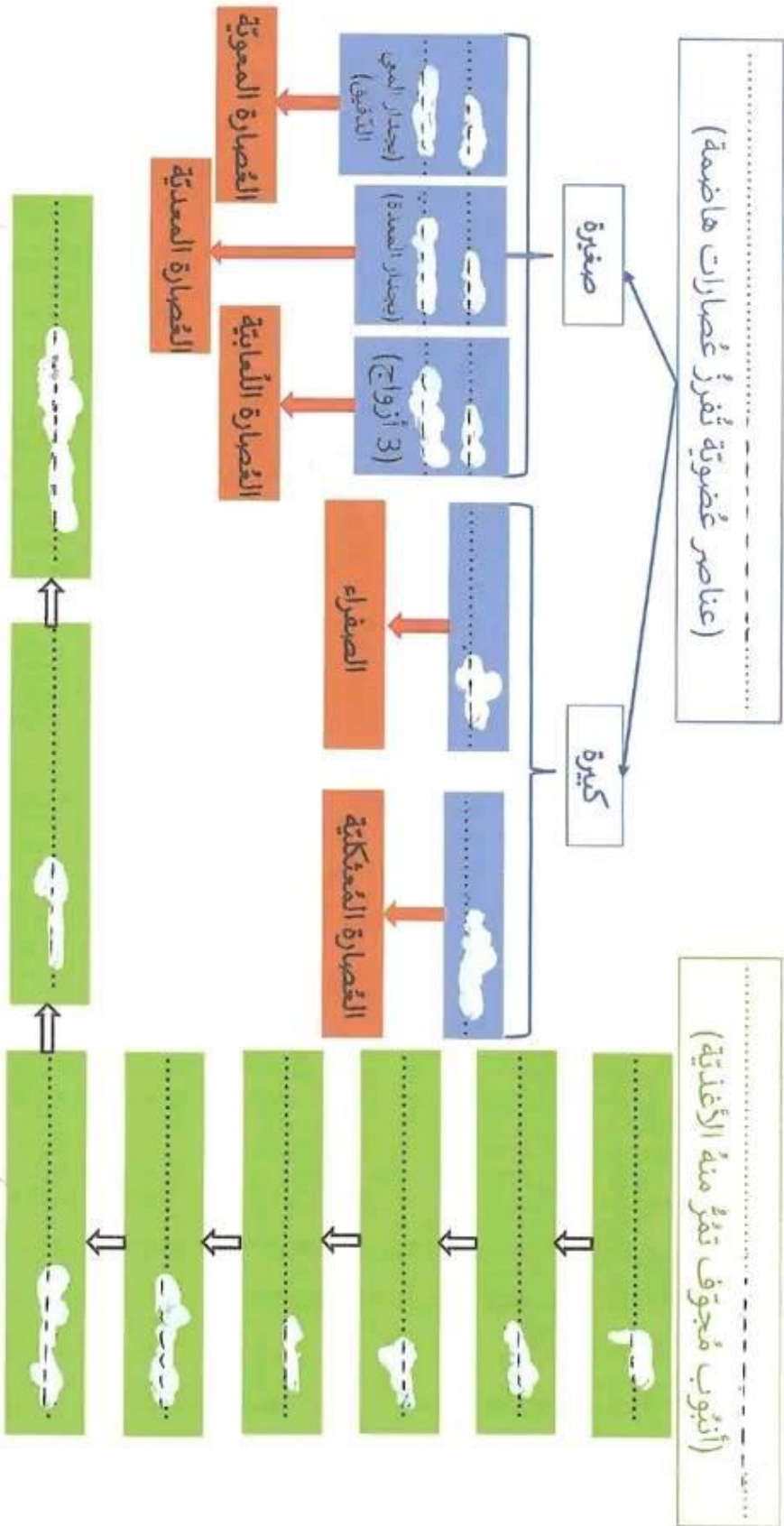
-الحاجيات الغذائية -الهضم -الامتصاص





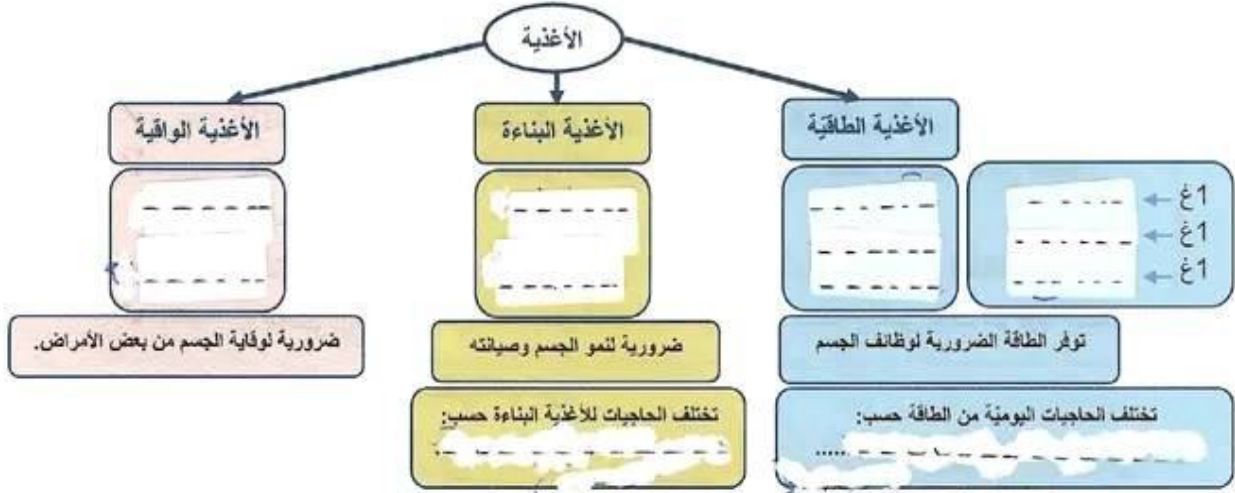
تركيبية الجهاز الهضمي

تصنيف تقسي: أنعم الخارطة المفاهيمية التالية بما يُناسب؟

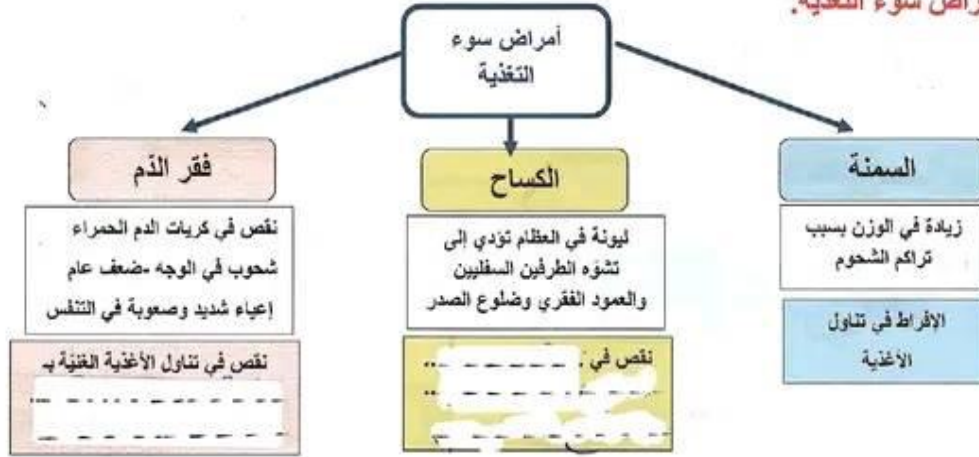




(4) تصنف الأغذية حسب دورها في الجسم إلى 3 مجموعات:



(5) سوء التغذية هو الزيادة أو النقص في المواد الغذائية التي يتناولها الفرد مما يؤدي إلى أمراض تعرف بأمراض سوء التغذية.



(6) الوجبة الغذائية هي كمية الأغذية التي يتناولها الفرد خلال 24 ساعة لصيانة جسمه وتحقيق نموه وتأمين وظائفه الحيوية.





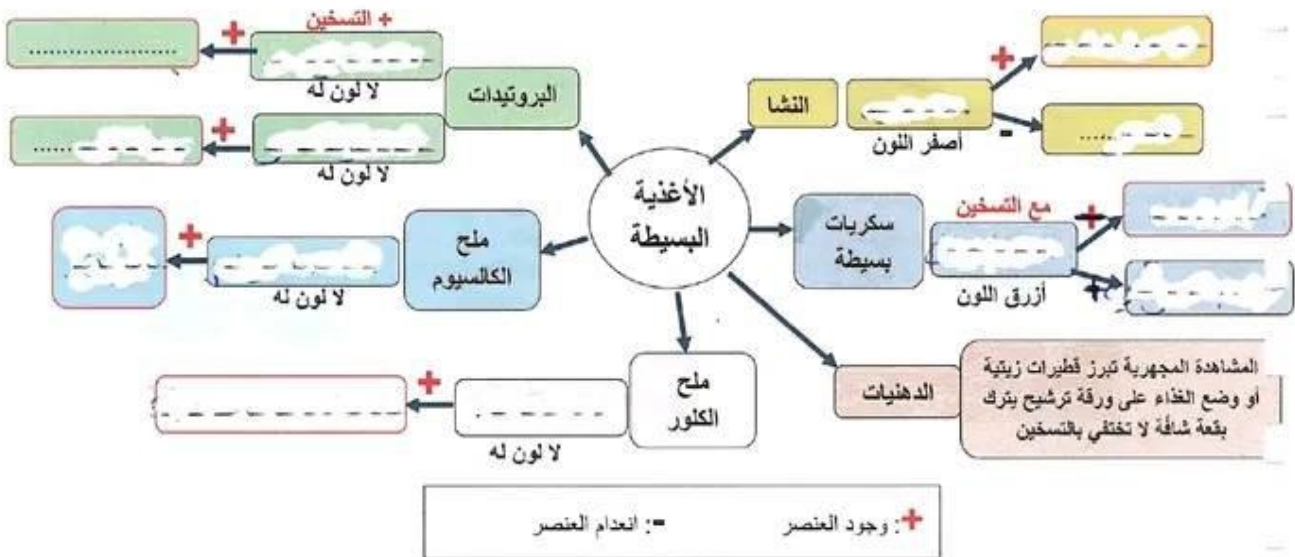
مراجعة الهضم

- تؤمن وظائف التغذية نمو الجسم وتوازنه وهي تتمثل في:
- ✓ وظيفة الحصول على مغذيات خلوية انطلاقاً من أغذية معقدة.
 - ✓ وظيفة عبور المغذيات الخلوية من تجويف المعى إلى الدم واللمف.
 - ✓ وظيفة توزيع الأغذية والأكسجين على سائر خلايا الجسم وتخليصها من السموم وثنائي أكسيد الكربون.
 - ✓ وظيفة تأمين عملية الأكسدة داخل جميع خلايا الجسم لتوفير الطاقة
 - ✓ وظيفة تخلص الجسم من السموم وما يزيد عن حاجته وتأمين ثبات التركيبة الكيميائية

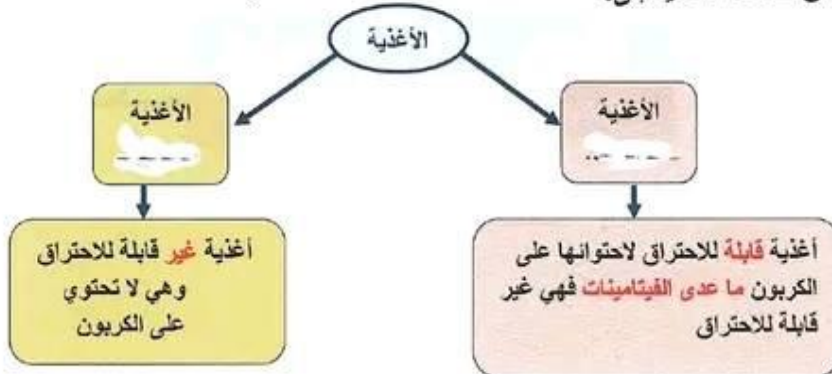
(1) تقسم الأغذية حسب عدد العناصر المكونة لها إلى:



(2) أتمم الخارطة السفلية للتعرف إلى كيفية الكشف عن بعض الأغذية البسيطة:



(3) كما يمكن أن نصنف الأغذية إلى:





التمرين رقم 1: مناظرة 1998 تدارك:

يتضمن الجدول التالي معطيات تخص كتلة البروتينات التي تدخل في تركيبة وجبة غذائية لكل فرد من الأفراد الأربعة المذكورين بالجدول:

(1) ابحث عن كتلة البروتينات المستهلكة في اليوم الواحد بالنسبة إلى الكيلوغرام الواحد من وزن كل فرد.

الأفراد	كتلة الفرد	كتلة البروتينات المستهلكة يوميًا	كتلة البروتينات بالنسبة للكيلوغرام الواحد من وزن الجسم
شاب مراهق عمره 16 سنة	65 كغ	112 غ	
كهل عمره 40 سنة	70 كغ	84 غ	
امراة غير حامل وغير مرضع عمرها 30 سنة	60 كغ	70 غ	
امراة مرضع عمرها 30 سنة	62 كغ	124 غ	

1. فسّر بالاعتماد على اجابتك السابقة الاختلاف في الحاجة للبروتينات بين المراهق والكهل من جهة والمرأة المرضع والمرأة الغير حامل والغير مرضع من جهة أخرى.

.....

.....

.....

.....

.....

التمرين رقم 2:

اختر الإجابة الصحيحة بالنسبة إلى كل مسألة من المسائل التالية وذلك بوضع العلامة (x) في الخانة المناسبة أو بكتابة المقترح المناسب:

مناظرة 2003	• في مجموعة الأغذية الطاقية نجد: أ- الأملاح المعدنية ب- السكريات ج- الفيتامينات د- الماء
مناظرة 2005	• يحتاج الجسم إلى الفيتامينات بكميات... .. المقترحات: كبيرة جداً، كبيرة، ضئيلة جداً • الفيتامينات هي عناصر غذائية. المقترحات: طاقية، بناءة، واقية



مرحبا بكم علي منصة مراجعة



COLLEGE.MOURAJAA.COM



NEWS.MOURAJAA.COM

