

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/9>

\* للحصول على جميع أوراق الصف التاسع في مادة علوم ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/9science>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف التاسع في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/9science2>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف التاسع اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade9>

\* لتحميل جميع ملفات المدرس مدرسة غازي القصيبي المتوسطة بنين اضغط هنا

[bot\\_kwlinks/me.t//:https](https://t.me/bot_kwlinks)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف التاسع على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام

حل أنشطة : الغذاء المتوازن

كل الشكر والتقدير لشعبة العلوم

مدرسة غازي القصيبي المتوسطة بنين

م	بياناتك	قراءاتك الحالية	بعد 3 أشهر
1	الطول	١٦٠ cm	161 cm
2	الوزن	56 kg	57 kg
3	نسبة السكر في الدم	صائم 90 mg/dl	صائم 95 mg/dl
4	ضغط الدم	80-120 mm/Hg	80-120 mm/Hg

2. قَارِنْ نَتَائِجَكَ بِالمَقْيَاسِ العَالَمِيِّ، هَلْ تَعَانِي أَيَّ مُشْكَلَةٍ صَحِّيةٍ؟ وَإِنْ وُجِدَتْ، فَمَا سَبَبُهَا فِي اعْتِقَادِكَ؟

لا

3. كَيْفَ تُتَغَلَّبُ عَلَى تِلْكَ المَشَاكِلِ الصَّحِّيةِ إِنْ وُجِدَتْ؟ وَكَيْفَ تُعَالَجُهَا؟

**تتناول الأظعمة الصحية وزيارة الطبيب**



أولاً: الماء

ملاحظات	ساق نبات عشبي	
بعد مرور عدّة أيام: <b>تذبل وتجف</b>		في الهواء
بعد مرور عدّة أيام: <b>ما تزال رطبة</b>		في الماء
<b>الماء ضروري للعمليات الحيوية</b>		إستتاجي
<b>الماء يساعد النبات على امتصاص المغذيات</b>		فسّر
<b>((وجعلنا من الماء كل شيء حي))</b>		سجّل آية من القرآن الكريم تدلّ على أهمية الماء في الحياة.

فكر



هل من أهمية لوجود الماء في الجسم بالنسبة إلى الفيتامينات والأملاح؟

أ.

م	الأملاح	نسبتها في المنتج	أهميتها
1	الكالسيوم	٢٠ %	بناء العظام
2	الحديد	٤ %	إنتاج الهيموجلوبين
3	الصوديوم	٧ %	توازن السوائل

ب.

م	الفيتامينات	نسبتها في المنتج	أهميتها
1	فيتامين ( أ )	٤ %	مهم للرؤية والنمو
2	فيتامين ( ج )	٢ %	المحافظة على الجلد





## مكوّنات الأطعمة

تعرّفت، من خلال الفيلم، على أهميّة المجموعات الغذائية والأملاح والفيتامينات للصحة.

1. صمّم نظامًا غذائيًا متكاملًا لأحد أيام الأسبوع.

## الوجبات

العشاء

وجبة خفيفة

الغداء

وجبة خفيفة

الفطور

## يوم الأحد

سلطة

تفاحة

دجاج  
ورز

موزه

بيض  
طماطم

2. قارن الكمية المعدة للفرد بالمقياس العالمي. هل تعتقد أنّ ما أعددتّه مناسب؟ فسّر.

نعم . لأنها تحتوي على جميع المغذيات الرئيسة

تناول وجبة الفطور يبعد عنك الشعور بالكسل ونقص التركيز الذهني وزيادة الوزن.



بعد إجراء الفحص لمجموعة من المتعلمين في الصف التاسع، اتضح وجود نقص لديهم في بعض الأملاح والفيتامينات، سجل في الجدول التالي المشاكل الصحية التي قد يتعرضون لها.



اسم المتعلم	العنصر الغذائي	المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها
فواز	الحديد (Ferritin)	الانيميا – تقصف الشعر – صداع – ضعف الذاكرة
مشعل	فيتامين ب 12 (Vit.B12)	نقص انتاج كريات الدم الحمراء
حور	فيتامين د (Vit.D)	ضعف العظام



سجّل أسفل كلّ صورة اسم الفيتامين أو الملح المرجّح أنّ النقص فيه سبّب تلك الظاهرة.



فيتامين د



الصوديوم



الحديد

أكتب آية قرآنية أو حديثاً نبوياً يحثّ على الغذاء الصحي المتوازن.



قال رسول الله صل الله عليه وسلم :- ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فتلت لطعامه وتلت لشرابه وتلت لنفسه.

بسم الله الرحمن الرحيم

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ



تسعى دولة الكويت إلى توفير أفضل سبل الحياة الكريمة لكل من يعيش على أراضيها، من خلال توفير كل أنواع الأغذية والمواصلات والأجهزة الكهربائية الموفرة للجهد. ولكن، هنا يأتي دورك في اختيار ما يناسبك من أطعمة وممارسات صحية تساعدك على العيش بصحة جيدة، فهل تعتقد أنك تعيش نمط حياة صحيًا؟ وهل المقصود بالحياة الصحية تناول طعام صحي فقط؟ هل تعاني أحيانًا تعبًا أو إرهاقًا أثناء دراستك، هل تعلم أسباب ذلك؟

### اختبر صحتك



أجب عن الاستبانة، ثم حلّلها وقارن إجابتك بمجموعتك وفصلك.  
1. أؤدي التمارين يوميًا.

نعم ☐

لا ☒

2. أمارس هوايتي بلعب الألعاب الإلكترونية يوميًا لمدة ساعة فقط.

نعم ☒

لا ☐

3. أتناول الوجبات السريعة مرّة في الأسبوع.

نعم ☒

لا ☐

4. يتضمّن غذائي اليومي خضارًا وفواكه.

نعم ☒

لا ☐

5. أنا غير مصاب بأحد الأمراض المزمنة التالية: السكري Diabetes - ارتفاع ضغط الدم Hypertension - ارتفاع الكوليسترول High Cholesterol - الربو Asthma - أمراض القلب Heart Diseases.

☒ نعم

☐ لا

6. أنا غير مصاب بالسمنة Obesity.

☐ نعم

☒ لا

7. أقوم بأعمال يومية من دون الاستعانة بخادم أو خادمة.

☐ نعم

☒ لا

8. مواعيد نومي محدّدة ولا أسهر أبدًا.

☐ نعم

☒ لا

9. أنا غير مدخن.

☒ نعم

☐ لا

10. ~~لا~~ أتناول مشروبات الطاقة.

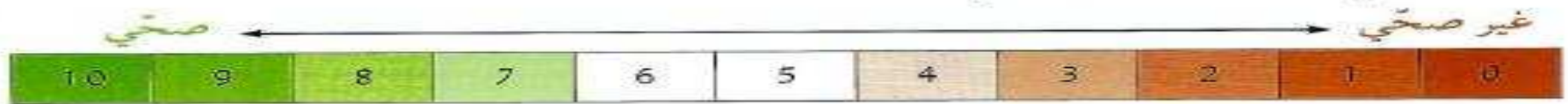
☒ نعم

☐ لا



11. قارن إجابتك بالمقياس التالي.

صع القيمة (1) لكل إجابة (نعم)، والقيمة (0) لكل إجابة (لا)، ثم صنف نمط حياتك الصحي بحسب المقياس التالي.



٦

12. إذا كان نمط حياتك غير صحي، فهذا قد يعرضك لوعكة صحية مفاجئة. قد يطلب منك طبيب المستوصف إجراء عدة فحوصات، منها تحليل الدم لمعرفة ما الخلل الحاصل لك. هل أجريت تحليلًا للدم مؤخرًا؟ ألصق تحليلك أو تحليل أحد أقاربك، وحاول قراءته. هل تفهم ما جاء فيه؟

	U	المعدل	النتيجة
Sodium صوديوم	MEQ/l	133 - 148	$150 \pm 4.35$ H <sup>+</sup>
Potassium بوتاسيوم	MEQ/l	3.4 - 5.5	$4.6 \pm 0.50$
Chlorides كلوريدات	MEQ/l	95 - 110	$107.1 \pm 3.54$
HCO <sub>3</sub> بيكربونات	MEQ/l	20 - 34	$25.4 \pm 7.87$
Glucose جلوكوز	MG/dl	60 - 115	$96.6 \pm 7.70$
Uric acid حمض اليوريك	MG/dl	2.5 - 7.7	$5.97 \pm 0.91$
BUN (حالة الكلية) نيتروجين يوريا الدم	MG/dl	7 - 27	$13.5 \pm 3.35$
Creatinine الكرياتينين	MG/dl	0.5 - 1.5	$0.99 \pm 0.17$
Triglycerides الدهون الثلاثية	MG/dl	30 - 150	$123.1 \pm 58.10$
Cholesterol الكوليسترول	MG/dl	120 - 200	$186.1 \pm 30.70$
TLD (تلف الأنسجة) إنزيم نازعة لهيدروجين اللاكتات	U/l	80 - 230	$175.4 \pm 50.95$
SGOT (مصل الدم) إنزيم ناقلة أمين الأسبارتات	U/l	0 - 45	$24.0 \pm 13.70$
SGPT (كبد) إنزيم ناقلة أمين الألانين	U/l	0 - 40	$24.2 \pm 10.40$
Alkaline phosphatase الفوسفاتاز القلوي	U/l	30 - 115	$78.6 \pm 21.99$
GGT ناقلة الببتيد غاما غلوتاميل	U/l	3 - 60	$45.1 \pm 25.10$
Total bilirubin البيليروبين	MG/dl	0.2 - 1.2	$0.61 \pm 0.37$
Total protein البروتين المصل الكلي	GM/dl	5.5 - 8.3	$6.97 \pm 0.80$
Albumin ألبومين	GM/dl	3.2 - 5.5	$4.46 \pm 0.38$
Calcium كالسيوم	MG/dl	8.1 - 10.7	$9.5 \pm 0.49$
Phosphorus الفوسفور	MG/dl	2.7 - 5.0	$3.84 \pm 0.55$ L <sup>+</sup>

Biomarker	Optimal ref range	Subgroup	Total			Female			Male			P value (ns, 1 diff)						
			N	%	Mean	SD	N	%	Mean	SD	N		%	Mean	SD			
Iodine	100 - 199 µg/L <sup>14-15</sup>	All	100	88	45	45	61.2	33.4	87	87	55	55	84.1	57.2	71	71	0.04	
Vitamin D	nmol/L <sup>16-17</sup>	All	133	18	78	60	45	85.4	20.1	20	93	73	55	21.3	25.9	16	78	ns
		Obese	27	12	63	72	9	58.3	18.4	14	82	18	11	61	11.4	20	73	0.02
Vitamin B12	500 - 1300 pg/mL <sup>18</sup>	All	88	16	78	47	48	425.4	232.8	15	76	45	52	470.7	196.1	18	78	ns
Homocysteine	µmol/L <sup>19</sup>	All	124	14	85	59	48	9.18	3.18	72	85	65	52	9.6	3.2	15	93	ns
		≤ 55 yrs	40	19	77	37	14	2.94	2.8	87	77	23	19	10.1	3.6	7	92	0.05





تعرض مشاري لوعكة صحية، فطلب من المستوصف إجراء تحليل لدمه.

تمثل الصورة التالية جزءاً من تحليل دمه (Full Profile) + Complete Blood Count (CBC).

	النتيجة	المعدّل	U
Sodium صوديوم	$150 \pm 4.35 \text{ H}^{\uparrow}$	133 – 148	MEQ /l
Potassium بوتاسيوم	$4.6 \pm 0.50$	3.4 – 5.5	MEQ /l
Chlorides كلوريدات	$101.1 \pm 3.54$	95 – 110	MEQ /l
$\text{HCO}_3$ بيكربونات	$25.4 \pm 7.87$	20 – 34	MEQ /l
Glucose جلوكوز	$96.6 \pm 7.70$	60 – 115	MG /dl
Uric acid حمض اليوريك	$5.97 \pm 0.91$	2.5 – 7.7	MG /dl
BUN (حالة الكلية) نيتروجين يوريا الدم	$13.5 \pm 3.35$	7 – 27	MG /dl
Creatinine الكرياتينين	$0.99 \pm 0.17$	0.5 – 1.5	MG /dl
Triglycerides الدهون الثلاثية	$123.1 \pm 58.10$	30 – 150	MG /dl
Cholesterol الكوليسترول	$186.1 \pm 30.70$	120 – 200	MG /dl
TLD (تلف الأنسجة) إنزيم نازعة لهيدروجين اللاكتات	$175.4 \pm 50.95$	80 – 230	U /l
SGOT (مصل الدم) إنزيم ناقلة أمين الأسبارتات	$24.0 \pm 13.70$	0 – 45	U /l
SGPT (كبد) إنزيم ناقلة أمين الألانين	$24.2 \pm 10.40$	0 – 40	U /l
Alkaline phosphatase الفوسفاتاز القلوي	$78.6 \pm 21.99$	30 – 115	U /l
GGT ناقلة الببتيد غاما غلوتاميل	$45.1 \pm 25.10$	3 – 60	U /l
Total bilirubin البيليروبين	$0.61 \pm 0.37$	0.2 – 1.2	MG /dl
Total protein البروتين المصل الكلي	$6.97 \pm 0.80$	5.5 – 8.3	GM /dl
Albumin الزلال	$4.46 \pm 0.38$	3.2 – 5.5	GM /dl
Calcium كالسيوم	$5 \pm 0.49$	8.1 – 10.7	MG /dl
Phosphorus الفوسفور	$3.84 \pm 0.55 \text{ L}^{\downarrow}$	2.7 – 5.0	MG /dl

Biomarker	Optimal ref range	Subgroup	Total		Female						Male						P-value (ns, t diff)	
			N	% standard ref range	% non- optimal	N	%	Mean	SD	% sub- standard ref range	% non- optimal	N	%	Mean	SD	% sub- standard ref range		% non- optimal
Iodine	100 – 300 Mcg/L <sup>24-28</sup>	All	100	88	88	45	45	61.3	53.4	87	87	55	55	84.1	57.2	71	0.04	
Vitamin D	nmol/L <sup>29-30</sup>	All	135	18	78	60	45	65.4	20.1	20	88	73	55	71.3	25.9	16	73	ns
		Obese	27	12	83	72	9	58.3	18.4	14	82	18	11	61	18.4	20	75	0.07
Vitamin B12	500 – 1300 pg/ml <sup>34</sup>	All	86	15	76	43	42	425.4	232.8	15	76	45	52	470.7	196.1	18	76	ns
Homocysteine	μmol/L <sup>35</sup>	All	124	14	89	59	48	9.18	3.18	12	86	63	51	9.6	3.2	15	83	ns
		≤ 39 yrs	40	19	77	17	14	7.94	2.6	87	77	23	19	10.1	3.6	7	92	0.05

هل يعاني مشاري خللاً بحسب التحليل السابق؟ فسّر.

نعم . زيادة في نسبة الصوديوم ونقص في الفوسفور



اختر نظاماً غذائياً من الجدولين التاليين يناسب مشاري بحسب التحليل السابق، تذكر أنه في الصف التاسع طوله 164 سم ووزنه 65 كيلوجراماً.

البيان التغذوي	الوحدة/ 100 جم	السعرات الحرارية
البروتين	45 جم	100 جم
إجمالي الكربوهيدرات	4 جم	200 جم
السكر	5 جم	50 جم
الصوديوم	300 جم	100 جم
الألياف الغذائية	11 جم	4 جم
إجمالي الدهون	3 جم	10 جم
الدهون المشبعة	1.5 جم	5 جم
الدهون المهدرجة (المتحولة)	0 جم	1 جم
الفيتامينات	1000 ميكروجرام	1400 ميكروجرام
المعادن	1300 ميكروجرام	1000 ميكروجرام

فسّر اختيارك.

تم اختيار النظام الغذائي الثاني لإنخفاض نسبة الصوديوم



متوسط الاحتياج التقديري من الطاقة لدى الرجل والمرأة إذا كان وزن كل منهما طبيعيًا وعملهما لا يحتاج إلى مجهود يُذكر.

العمر	الذكر	الأنثى
11 - 14	2 200 سعرة حرارية/ اليوم	1 845 سعرة حرارية/ اليوم
15 - 18	2 755 سعرة حرارية/ اليوم	2 110 سعرة حرارية/ اليوم

تجنّب تناول الأطعمة عالية الصوديوم لتأثيرها عليك مستقبلاً بارتفاع ضغط الدم.



كوّن وجبة غذائية وحدّد السعرات الحرارية فيها.



## وجبة الغذاء لكل ١٠٠ جرام

- نصف دجاجة ١٣٠ سعرة

- خبز ١٦٥ سعرة

- سلطة ٥٠ سعرة

- عصير برتقال ١٠٠ سعرة

- ملاحظة (انتبه)

- البسبوسة ٤٨٠ سعرة

- الشوكولاتة ٤٧٧ سعة



صمّم حملة توعية عن الآثار السلبية للغذاء غير الصحي، سجّل أهم الأفكار التي ستقوم بها لتكون الحملة جاذبة للمتعلّمين.



- مشهد تمثيلي في الطابور يوضح أضرار الأطعمة السريعة من المطاعم.
- مسابقة في الإذاعة المدرسية لأفضل قصة عن أضرار الأطعمة السريعة.
- عمل مصورات في المدرسة عن الأمراض الناتجة عن الأطعمة غير الصحية.

ابحث من خلال مواقع إلكترونية مختصة بالغذاء الصحي المتوازن عن أفضل نظام غذائي صحي وسجّله.



المجموعة الغذائية	الكمية الموصى بها
الفواكة	كوبان
الحبوب	١٧٠ جرام
الخضراوات	كوبان ونصف
الحليب ومنتجاته	٣ أكواب
البروتين	١٦٠ جرام





علمت أن الأغذية التي تحوي فيتامينات يجب أن تؤكل طازجة وإلا ستفقد قيمتها الغذائية، كما أن الحرارة تفقدها العديد من الفيتامينات، ما هو الحل في رأيك حتى نتمكن من حفظ تلك الأغذية لأيام في المتاجر أو تخزينها في المنازل واستخدامها وقت الحاجة من دون أن تفقد قيمتها الغذائية؟ هل يمكن لطرق حفظ الأغذية التي سبق لك أن درستها أن تحافظ على قيمتها الغذائية؟ أي من تلك الطرق هي الأفضل؟



### الحفظ الغذاء وحافظ عليه



1. احفظ البازلاء الطازجة بثلاث طرق مختلفة، ثم قارن بعد فترة في ما بينها. شكل (28)

البازلاء	طريقة الحفظ	ملاحظات
	التجفيف بسحب الهواء	سحب الرطوبة مما يساعد في عدم تلفها و الاحتفاظ بلونها
	التجميد	احتفاظ البازلاء بلونها
	المواد الحافظة	تغير لون البازلاء

اختر لون البازلاء وجودتها

مقارنتك:

2. في رأيك، أيهما يحافظ أكثر على القيمة الغذائية؟

الحفظ بالتجميد

3. أذكر طرقاً أخرى لحفظ البازلاء بحيث تحافظ على لونها وقيمته الغذائية.

الحفظ بالأشعاع

4. أي من الطرق السابقة أضيفت مواد حافظة إليها؟

## الطريقة الأخيرة

أمامك جدول لبعض المواد المضافة وتأثيرها. قارن بينها وبين الاضطرابات الصحية، وسجل رأيك.

الرمز	الاستخدام	الشكل	أضرارها إن وجدت
E120	تعطي اللون الأحمر أو الأصفر للمشروبات والآيس كريم.	 شكل (29)	قد تسبب الحساسية لدى بعض المستهلكين الذين يعانون الربو.
E127	تستخدم كمادة ملونة للكرز والفواكه المعلبة.	 شكل (30)	قد تسبب زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
E133	تستخدم في صناعة الحلويات والمشروبات.	 شكل (31)	تحدث غثيانًا وتقيؤًا لمن يعانون فرط الحساسية.
E164	تستخدم في صبغ الغذاء باللون الأصفر الفاقع.	 شكل (32)	ليست لها تأثيرات سلبية على الصحة.
E415	تضاف إلى الأغذية لإكسابها اللزوجة مثل الحساء.	 شكل (33)	ليست لها تأثيرات سلبية على الصحة.

5. بعد اطلاعك على الجدول، في رأيك هل من الآمن استخدام المواد الحافظة؟

لا



بعد معرفتك أثر بعض المواد المضافة على الإنسان، سجّل أضرار المادّة المضافة  
المسببة للمرض الموضّح في الرسم.



الأضرار

بسبب زيادة افراز  
هرمون الغدة الدرقية

الأعراض



فرط نشاط الغدة جارة الدرقية

حدوث غثيان وتقيؤ لمن  
يعانون فرط الحساسية



التقيؤ والغثيان

تسبب الحساسية لدى  
بعض المستهلكين الذين  
يعانون الربو



ضيق التنفس

صمّم فكرة لجهاز بديل لحفظ الأطعمة بطريقة سهلة تحافظ على القيمة الغذائية.



جهاز لسحب الهواء وتغليف الأطعمة لحفظها من التلف.





أكتب مقالة تنصح فيها زملاءك تجنب المواد المضافة على علب المواد الغذائية التي تتناولها، ويُنَّ ما إذا كان لها أثر عليك.

هناك مواد تضاف للطعام لتحسين القوام والمظهر واللون وهي ليست ضرورية وتنقسم الى :  
مواد ملونة - مواد حافظة - مواد محسنة .

ومنها ما يكون من مصادر طبيعية ومنها ما يكون من مصادر صناعية وتستخدم الملونات في ٩٥ % من المنتجات الغذائية والدوائية .

• الأضرار والأعراض الجانبية :

١- تؤثر بشكل كبير في الأطفال لأنه أنزيمات الكبد ضعيفة وهذه المواد تحتاج لكفاءة عالية كي تكسر وتخرج ولكنها تتراكم لدى الأطفال مسببة الأمراض .

٢- تنفذ بسهولة الى مخ الأطفال لأن الحاجز الواقى حول المخ في الجهاز العصبي أقل كفاءة فتؤدي الى أضرار عصبية .

٣- يزيد تركيزها في الدم لأن حجم الكلاوي عند الأطفال صغير وبالتالي كمية الدم المستخدمة للتخلص منها لا تكفي فتظهر أعراض مرضيه .

٤- قد تسبب حساسية في الجلد و غثيان وقيء واضطرابات في الأمعاء والربو.



## التقويم Evaluation

### السؤال الأول:

يتميز الجدول التالي أربعة من المشاكل الصحية التي قد تصيب الأشخاص نتيجة فقدان أحد الأملاح في الجسم، ضع علامة (X) إلى جانب كل سمة مرتبطة لتعاني بفقدان ذلك الملح. قد يكون لدى بعض العوامل أكثر من سمة واحدة.

الأعراض	الصوديوم Na	البوتاسيوم K	الحديد Fe
تأخر في النمو			
كسل في وظيفة الأمعاء			
تقصف الشعر وسقوطه			
فقدان الشهية والوزن			

### السؤال الثاني:

بما هي وظيفة الأعراض التالية:

- ارتفاع ضغط الدم
  - تضخم القلب
  - أمراض الكلى والكبد
- ووضح السبب العلمي لتلك الأعراض:

## السؤال الأول:

تأخر في النمو: **الصوديوم Na**

كسل في وظيفة الأمعاء: **البوتاسيوم K**

تقصف الشعر وسقوطه: **الحديد Fe**

فقدان الشهية والوزن: **الصوديوم Na**

## السؤال الثاني:

توضح الأعراض أن السبب قد يكون ارتفاعاً في

تركيز **الصوديوم** في الجسم.

## ضع دائرة حول الأشخاص الذين يتبعون نمط حياة صحي.



### السؤال الرابع:

- ☒ 110 جم بروتين، 350 جم كربوهيدرات، 40 جم دهون.  
☐ 200 جم بروتين، 500 جم كربوهيدرات، 60 جم دهون.  
☐ 310 جم بروتين، 650 جم كربوهيدرات، 70 جم دهون.  
☐ 400 جم بروتين، 700 جم كربوهيدرات، 80 جم دهون.

يحتاج المتعلم في الصف السادس إلى (2200).  
 بمجموعة جبرازية وعند حساب عملاء السعرات  
 الجبرازية للاختيار الأول. ويكون المجموع  
 2200 بمجموعة.

### السؤال الثالث:

ضع دائرة حول الأشخاص الذين يتبعون نمط حياة صحي.



### السؤال الرابع:

إذا أردت وضع نظام غذائي لزميل في المرحلة المتوسطة، وكان من 5 عناصر الغذائية لسطح  
 (الكربوهيدرات، البروتين، الدهون، الفيتامينات) فأي 5 عناصر الغذائية التالية ستكون  
 وجبة صحية؟

علك أن الجرام من العنصر الغذائي والدهون الجرام، الذي يرمز له كالتالي:

1 ج = 100 جم من الدهون = 3 سعرات حرارية

2 ج = 100 جم من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

3 ج = 100 جم من البروتينات = 4 سعرات حرارية

☐ 110 ج بروتين، 350 ج كربوهيدرات، 40 ج دهون

☐ 200 ج بروتين، 500 ج كربوهيدرات، 60 ج دهون

☐ 310 ج بروتين، 650 ج كربوهيدرات، 70 ج دهون

☐ 400 ج بروتين، 700 ج كربوهيدرات، 80 ج دهون

مكرر حسب اختيارك



## السؤال الخامس:

التبريد: أ.....

الإشعاع: ب.....

التجفيف: ج.....

التجميد: أ.....

المواد الحافظة: ب.....

## السؤال السادس:

نعم ☒

لا ☐

قد يسبب E120. الجسيمية لاسدي.. بعض

المستهلكين الذين يعانون الربو. قد يسبب

E211. (بنزوات الصوديوم) الجسيمية

### السؤال الخامس:

تدليق الفاكهة يزيل كل من الحرق المأخوذ لونه، لثبات الطريقة المناسبة لحفظ الفاكهة الغذائية أفضل وأكثر فائدة لكل شخص.

التحكم في الحرارة: لبط المكونات الحية المفيدة. التحكم في الرطوبة

الكثير	أ	ب	ج
الإشعاع	أ	ب	ج
التجفيف	أ	ب	ج
التجميد	أ	ب	ج
المواد الحافظة	أ	ب	ج

### السؤال السادس:

تدليق ريد الفاكهة الغذائية الموصلة في الشكل التالي لفترة طويلة وبعد فترة أصبحت بأمر آخر الجسيمية ويزيد الربو.

في الحقيقة، هذا المنتج هو السبب في إصابة الكه في أربع واحد.



نعم ☐  
لا ☐  
غير متأكد ☐