

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 عبادة بن الصامت م. 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

اختر الإجابة الصحيحة علمياً لكل من العبارات التالية بوضع علامة (√) في المربع المقابل لها :

- 1- فيتامين يساعد على المحافظة على الجلد والأنسجة الضامة ويساعد الأمعاء على امتصاص الحديد
 فيتامين C فيتامين A فيتامين B1 فيتامين B2
- 2- فيتامين يساعد على تفكيك الكربوهيدرات والدهون
 فيتامين C فيتامين A فيتامين B1 فيتامين B2
- 3- فيتامين مهم للرؤية والنمو وانقسام الخلايا وتعزيز جهاز المناعة .
 فيتامين C فيتامين A فيتامين B1 فيتامين B2
- 4- فيتامين يساعد على تخثر الدم
 فيتامين K فيتامين D فيتامين B1 فيتامين B2
- 5- من الأملاح المهمة التي تعمل على تنظيم ضربات القلب ويقلل من تكوين حصوات الكلى
 Ca Na K Fe
- 6- السرعات الحرارية التي يوفرها جرام واحد من الدهون
 9 سعرات حرارية 4 سعرات حرارية 6 سعرات حرارية 12 سعرة حرارية

ضع علامة (√) اما العبارة الصحيحة وعلامة (×) امام العبارة خاطئة لكل مما يلي

- 1- تفقد الاطعمة الطازجة بعض انواع الفيتامينات تدريجيا في حال زيادة مدة طهيها او تخزينها بينما لا تتعرض الاملاح للتلأف بسبب الطهي او طول التخزين .
 ()
- 2- فيتامين D مهم لنمو العظام والمحافظة على قوتها .
 ()
- 3- فيتامين B12 يساعد على انتاج كريات الدم الحمراء .
 ()
- 4- يعتبر ملح البوتاسيوم K مهم لانتاج الهيموجلوبين لتكوين كريات الدم الحمراء .
 ()

- 5- ليس هناك اي صنف من الغذاء يوفر العناصر الغذائية جميعها . ()
- 6- واحد جرام من الكربوهيدرات توفر للجسم 9 سعرات حرارية. ()

اختر العبارة المناسبة من المجموعة (ب) واكتب رقمها امام مايناسبها من عبارات المجموعة (أ)

المجموعة (ب)	المجموعة (أ)	الرقم
4- فيتامين D	- فيتامين يساعد على استخراج الطاقة من الدهون والبروتين والكربوهيدرات	<input type="text"/>
5- فيتامين B2	- فيتامين يحمي خلايا الجسم من هجمات المواد الكيميائية (مضادات التاكسد)	<input type="text"/>
6- فيتامين E	- ملح يؤدي نقصه في الجسم الى تاخر في النمو وفقدان للشهيه وضعف او خمول	<input type="text"/>
4- ملح البوتاسيوم K	- ملح يؤدي نقصه في الجسم الى الشعور بالتشويش وضيق التنفس وكسل في وظيفة الامعاء .	<input type="text"/>
5- ملح الحديد Fe	- حفظ الاغذية على درجات حرارة منخفضة تبلغ درجة التجميد .	<input type="text"/>
6- ملح الصوديوم Na	- حفظ الاغذية من خلال خفض نسبة الرطوبة في الغذاء .	<input type="text"/>
1- التجفيف		<input type="text"/>
2- التجميد		<input type="text"/>
3- الاشعاع		<input type="text"/>

حدد العناصر الاساسية لاسلوب حياة صحي :

- 1-
- 2-
- 3-

مصادر الحصول على فيتامين D :

- 1-
- 2-

اكمل المخطط البياني التالي :

طرق حفظ الطعام

التحكم في الحرارة

التثبيط المباشر للكائنات الحية الدقيقة

التحكم في الرطوبة

ماذا تتوقع ان يحدث في الحالات التالية :

1- عند نقص الحديد في الجسم :

.....

2- عند زيادة تركيز الصوديوم في الجسم :

.....

ضع خطا تحت الكلمة التي لاينتمي للمجموعة ثم اذكر السبب :

(تذوب في الماء - توجد في الفاكهه والخضراوات - فيتامين C - فيتامين D)

لانها والباقي

(تأخر في النمو - ضيق تنفس - ضعف او حمول - فقدان الشهية)

لانها والباقي

(التبريد - التجفيف - الغليان - التعقيم)

لانها والباقي