

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://me.t/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. قارن نتائجك بالمقياس العالمي، هل تعاني أي مشكلة صحية؟ وإن وجدت، فما سببها في

اعتقادك؟

لا

3. كيف تتغلب على تلك المشاكل الصحية إن وجدت؟ وكيف تعالجها؟

تناول الأطعمة الصحية وزيارة الطبيب



أولاً: الماء

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

فكر



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

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

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 أهمّية 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 الكميّة المعدّة للفرد بالمقياس العالمي. هل تعتقد أنّ ما أعددته مناسب؟ فسّر.

نعم. لأنها تحتوي على جميع المغذيات الرئيسية

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، سجّل في الجدول التالي المشاكل الصحية التي قد يتعرّضون لها.



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

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



فيتامين د



الصدوديّم



الحديد

أكتب آية قرآنية أو حديثًا نبويًّا يحثّ على الغذاء الصحيّ المتوازن.



قال رسول الله صل الله عليه وسلم :- ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فتلت لطعامه وتلت لشرا به 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



1. 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.

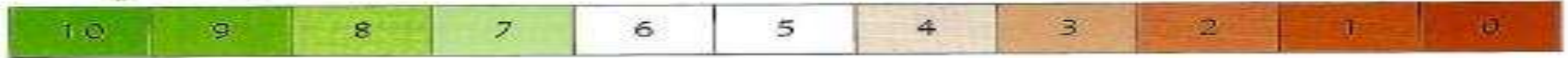
نعم

لا

11. قارن إجابتك بالمقياس التالي.

صَّع القيمة (1) لكل إجابة (نعم)، والقيمة (0) لكل إجابة (لا)، ثم صَنَّف نمط حياتك الصحيِّ بحسب المقياس التالي.

صحي ← غير صحي



٦

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

	النتيجة	المعدَّل	U
Sodium صوديوم	150 ± 4.35 H↑	133 - 148	MEQ /l
Potassium بوتاسيوم	4.6 ± 0.50	3.4 - 5.5	MEQ /l
Chlorides كلوريدات	107.1 ± 3.54	95 - 110	MEQ /l
HCO ₃ بيكربونات	25.4 ± 7.87	20 - 34	MEQ /l
Glucose جلوكوز	96.6 ± 7.70	60 - 115	MG /dl
Uric acid حمض اليوريك	5.97 ± 0.91	2.5 - 7.7	MG /dl
BUN (حالة الكلى) نيتروجين يوريا الدم	13.5 ± 3.35	7 - 27	MG /dl
Creatinine الكرياتينين	0.99 ± 0.17	0.5 - 1.5	MG /dl
Triglycerides الدهون الثلاثية	123.1 ± 58.10	30 - 150	MG /dl
Cholesterol الكوليسترول	186.1 ± 30.70	120 - 200	MG /dl
TLD (تلف الأنسجة) إنزيم نازعة لهيدروجين اللاكتات	175.4 ± 50.95	80 - 230	U /l
SGOT (مصل الدم) إنزيم ناقلة أمين الأسبارتات	24.0 ± 13.70	0 - 45	U /l
SGPT (كبد) إنزيم ناقلة أمين الألانين	24.2 ± 10.40	0 - 40	U /l
Alkaline phosphatase الفوسفاتاز القلوي	78.6 ± 21.99	30 - 115	U /l
GGT ناقلة البيبتيد غاما غلوتاميل	45.1 ± 25.10	3 - 60	U /l
Total bilirubin البيليروبين	0.61 ± 0.37	0.2 - 1.2	MG /dl
Total protein البروتين المصل الكلي	6.97 ± 0.80	5.5 - 8.3	GM /dl
Albumin الزلال	4.46 ± 0.38	3.2 - 5.5	GM /dl
Calcium كالسيوم	5 ± 0.49	8.1 - 10.7	MG /dl
Phosphorus الفوسفور	3.84 ± 0.55 L↓	2.7 - 5.0	MG /dl

Biomarker	Optimal ref range	Subgroup	Total		Female				Male				P-value (ns, † diff)					
			N	%	Mean	SD	% sub-standard ref range	% non-optimal	N	%	Mean	SD		% sub-standard ref range	% non-optimal			
Iodine	100 - 199 µg/L ^{††}	All	100	88	45	45	61.2	33.4	87	87	55	55	84.7	57.2	71	71	0.04	
Vitamin D	nmol/L ^{†††}	All	133	18	78	60	45	65.4	20.7	20	93	73	55	21.3	25.9	16	78	ns
		Obese	27	12	63	12	9	58.3	18.4	14	82	18	11	81	11.4	20	75	0.07
Vitamin B12	500 - 1300 pg/ml ^{††}	All	88	10	78	47	48	425.4	232.8	75	76	45	52	470.7	196.1	18	78	ns
Homocysteine	µmol/L ^{††}	All	124	14	89	59	48	9.18	3.18	72	85	63	32	9.6	3.2	15	93	ns
		≤ 39 yrs	40	19	77	17	14	7.94	2.8	87	77	23	18	10.1	3.6	7	92	0.05



تعرّض مشاري لوعكة صحّية، فطلب من المستوصف إجراء تحليل لدمه.

تمثّل 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 ± 0.50	3.4 - 5.5	MEQ /l
Chlorides كلوريدات	101.7 ± 3.54	95 - 110	MEQ /l
HCO ₃ بيكربونات	25.4 ± 7.87	20 - 34	MEQ /l
Glucose جلوكوز	96.6 ± 7.70	60 - 115	MG /dl
Uric acid حمض اليوريك	5.97 ± 0.91	2.5 - 7.7	MG /dl
BUN (حالة الكلية) نيتروجين يوريا الدم	13.5 ± 3.35	7 - 27	MG /dl
Creatinine الكرياتينين	0.99 ± 0.17	0.5 - 1.5	MG /dl
Triglycerides الدهون الثلاثية	123.1 ± 58.10	30 - 150	MG /dl
Cholesterol الكوليسترول	186.1 ± 30.70	120 - 200	MG /dl
TLD (تلف الأنسجة) إنزيم نازعة لهيدروجين اللاكتات	175.4 ± 50.95	80 - 230	U /l
SGOT (مصل الدم) إنزيم ناقلة أمين الأسبارتات	24.0 ± 13.70	0 - 45	U /l
SGPT (كبد) إنزيم ناقلة أمين الألانين	24.2 ± 10.40	0 - 40	U /l
Alkaline phosphatase الفوسفاتاز القلوي	78.6 ± 21.99	30 - 115	U /l
GGT ناقلة البيبتيد غاما غلوتاميل	45.1 ± 25.10	3 - 60	U /l
Total bilirubin البيليوروبين	0.61 ± 0.37	0.2 - 1.2	MG /dl
Total protein البروتين المصل الكلي	6.97 ± 0.80	5.5 - 8.3	GM /dl
Albumin الزلال	4.46 ± 0.38	3.2 - 5.5	GM /dl
Calcium كالسيوم	5 ± 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	% sub-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 Mg/L ²⁴⁻²⁸	All	100	88	88	45	45	61.3	33.4	87	87	55	55	84.1	57.2	71	71	0.04
Vitamin D	nmol/L ²⁹⁻³⁰	All	133	18	72	60	45	65.4	20.1	20	83	73	55	71.3	25.9	16	73	ns
		Obese	27	12	83	72	9	58.3	18.4	14	82	15	11	61	18.4	20	75	0.07
Vitamin B12	500 - 1200 pg/ml ³¹⁻³²	All	80	10	75	43	42	425.4	232.8	15	76	45	52	470.7	196.1	18	76	ns
Homocysteine	µmol/L ³³	All	124	14	89	59	48	9.18	2.18	12	85	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 نظامًا غذائيًا من الجدولين التاليين يناسب مشاري بحسب التحليل السابق، تذكر أنه في الصف التاسع طوله 164 سم ووزنه 65 كيلوجرامًا.

البيان التغذوي	الوحدة/ 100 جم	السعرات الحرارية	البيان التغذوي	الوحدة/ 100 جم	السعرات الحرارية
البروتين	1	100 جم	البروتين	1	45 جم
إجمالي الكربوهيدرات	2	200 جم	إجمالي الكربوهيدرات	2	4 جم
السكر	2 (أ)	50 جم	السكر	2 (أ)	5 جم
الصوديوم	3	100 جم	الصوديوم	3	300 جم
الألياف الغذائية	4	4 جم	الألياف الغذائية	4	11 جم
إجمالي الدهون	5	10 جم	إجمالي الدهون	5	3 جم
الدهون المشبعة	5 (أ)	5 جم	الدهون المشبعة	5 (أ)	1.5 جم
الدهون المهدرجة (المتحوّلة)	5 (ب)	1 جم	الدهون المهدرجة (المتحوّلة)	5 (ب)	0 جم
الفيتامينات	6	1400 ميكروجرام	الفيتامينات	6	1000 ميكروجرام
المعادن	7	1000 ميكروجرام	المعادن	7	1300 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 مستقبلًا 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 أهمّ 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.

إبحث 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 أنّ الأغذية التي تحوي فيتامينات يجب أن تُؤكَل طازجة وإلا ستفقد قيمتها الغذائية، كما أنّ الحرارة تفقدها العديد من الفيتامينات، ما هو الحلّ في رأيك حتّى 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؟ أيّ من تلك الطرق هي الأفضل؟



شكل (28)

إحفظ الغذاء وحافظ عليه



1. إحفظ البازلاء الطازجة بثلاث طرق مختلفة، ثمّ قارن بعد فترة في ما بينها.

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

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 بالإشعاع

4. أي من الطرق السابقة أضيفت مواد حافظة إليها؟

الطريقة الأخيرة

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

الرمز	الاستخدام	الشكل	أضرارها إن وُجدت
E120	تعطي اللون الأحمر أو الأصفر للمشروبات والآيس كريم.	 شكل (29)	قد تسبب الحساسية لدى بعض المستهلكين الذين يعانون الربو.
E127	تُستخدم كمادة ملوّنة للكرز والفواكه المعلّبة.	 شكل (30)	قد تسبب زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
E133	تُستخدم في صناعة الحلويات والمشروبات.	 شكل (31)	تحدث غثيانًا وتقيؤًا لمن يعانون فرط الحساسية.
E164	تُستخدم في صبغ الغذاء باللون الأصفر الفاقع.	 شكل (32)	ليست لها تأثيرات سلبية على الصحة.
E415	تُضاف 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 المادة 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، ويين 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 الواقي 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:

يُبين الجدول التالي أربعاً من المشاكل الصحية التي قد تسبب الأستخفاف نتيجة فقدان أحد الأيونات في الجسم، ضع علامة (X) إلى جانب كل سمة مرتبطة لتعلّق 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			
تقصّف الشعر وسقوطه			
فقدان الشهية والوزن			

السؤال الثاني:

عالي تحلّية الأعراض التالية:

- ارتفاع ضغط الدم
 - تضخم القلب
 - أمراض الكلى والتعب
- وفتح السبب العلمي لتلك الأعراض.

السؤال الأول:

تأخر في النمو: **الصوديوم Na**

كسل في وظيفة الأمعاء: **البوتاسيوم K**

تقصّف الشعر وسقوطه: **الحديد Fe**

فقدان الشهية والوزن: **الصوديوم Na**

السؤال الثاني:

توضّح الأعراض أنّ 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) بهجرة. جوازية وعند حساب عملاء السعرات الحجرية للاختيار الأول. ويكون المجموع 2200 بهجرة.

السؤال الثالث:
ضع دائرة حول الأشخاص الذين يتبعون نمط حياة صحيًا. ثم اكتب سبب اختيارك.

السؤال الرابع:
إذا أردت وضع نظام غذائي كزمن من الراحة المتوسطة، يكون من 5 عناصر الخيارات المطروحة الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، والمعادن الخمسة التالية لتكون وجبة صحية كاملة:

علك أن تجرب من المعاصر الخشبي والسكرات الحارة، به التي يمر لها التالي:

- 1 أ - جم من الدهون = 9 سعرات حرارية
- 2 أ - جم من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية
- 3 أ - جم من البروتينات = 4 سعرات حرارية

- 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

متر حسب اختيارك.

السؤال الخامس:

التبريد: أ.....

الإشعاع: ب.....

التجفيف: ج.....

التجميد: أ.....

المواد الحافظة: ب.....

السؤال السادس:

نعم

لا

قد يسبب E120. الجسامة لسدى.. بعض

المستهلكين الذين يعانون الربو. قد يسبب

E211. (بنزوات الصوديوم) الجسامة

السؤال الخامس

تعالق القدرة على كل من الطرق المتعددة لآداء الصان الطريقة المناسبة لحفظ المادة الغذائية
أفضل وأكثر وأطول لكل صنف:

التحكم في الحرارة | التلوث الميكروبي | التجميد

الكزبرة	1	2	3
الأضراس	1	2	3
التجفيف	1	2	3
التجميد	1	2	3
المواد الحافظة	1	2	3

السؤال السادس

تدونت بعد الصلابة العادية الموصلة في الشكل التالي للتراب والحرارة ومدى قوة أحتت بأخر
الجسامة ونزوات الربو

في الصلابة، من الصلابة هو السبب
سبب الصلابة كما في سبب واحد



شراحتك