

# سلسلة 1 للتربية الغذائية



## تمرين 1 :

أكتب الإسم أو المصطلح العلمي المناسب لكل مما يلي :

- 1 - ..... : نقص عام للتغذية.
- 2 - ..... : أغذية ضرورية لبناء الجسم .
- 3 - ..... : مادة كيميائية تكشف عن النشا .
- 4 - ..... : هي أمراض ناتجة عن تناول أغذية غير متوازنة .
- 5 - ..... : مرض ناتج عن نقص أو عدم تناول فيتامين B1 .
- 6 - ..... : مركبات عضوية أو معدنية تدخل في تركيب الأغذية .
- 7 - ..... : هو غذاء يحتوي على كل الأغذية البسيطة الضرورية للجسم .
- 8 - ..... : غذاء يتكون من خليط من البروتينات والسكريات والدهنيات .
- 9 - ..... : عوز بروتيني يتسبب في أوديما الأطراف والوجه وانتفاخ البطن .
- 10 - ..... : كمية الأغذية البسيطة التي تغطي حاجيات الجسم خلال 24 ساعة .
- 11 - ..... : هي أمراض ناتجة عن نقص مفرط ومزمن في بعض الأغذية البسيطة .
- 12 - ..... : هي محاليل كيميائية ملونة أو ملونة تتفاعل سلباً أو إيجاباً مع عناصر الغذاء.
- 13 - ..... : مركبات تحتوي على عنصر الكربون كالدهنيات والسكريات والبروتينات.
- 14 - ..... : هي مادة عضوية وظيفية ليس لها قيمة طاقية ويحتاجها الجسم بكميات ضئيلة ونقصها يؤدي إلى العوز الفيتمياني .

## تمرين 2 :

صل كل فاقة غذائية بالأعراض التي تسببها :

انتفاخ الغدة الدرقية	<input type="radio"/>
التهاب لثة الأسنان	<input type="radio"/>
تقوص العظام	<input type="radio"/>
خمول وقلّة الحركة وتصلب الشرايين	<input type="radio"/>
ضعف شديد وجلد جاف ومتجدد	<input type="radio"/>
إنتفاخ الجسم (أوديما)	<input type="radio"/>

عوز فيتامين D	<input checked="" type="radio"/>
نقص اليود	<input checked="" type="radio"/>
عوز الفيتامين C	<input checked="" type="radio"/>
نقص البروتينات	<input checked="" type="radio"/>
السمنة	<input checked="" type="radio"/>
الهزال الإقنياتي	<input checked="" type="radio"/>