

سلسلة تمارين درس التربية الغذائية.

تمرين 1:

القيام بمختلف الأنشطة اليومية يحتاج الجسم إلى كمية كافية من الطاقة، توجد هذه الطاقة في السكريات والبروتينات والدهنيات التي نتناولها. يختلف الإنفاق الطاقي اليومي حسب طبيعة و شدة النشاط المنجز. لإبراز هذه العلاقة نقترح دراسة معطيات الجدول التالي:

الكلتة الغذائية			الإنفاق اليومي ب: KJ	شدة النشاط الرياضي	شخص يزن 65 kg و عمره 25 سنة.
الدهنيات ب: g	البروتينات ب: g	السكريات ب: g			
110	134	482	14600	نشاط معتدل	
125	200	495	16700	نشاط قوي	

إذا علمت أن 1 g من السكريات و أن 1 g من البروتينات يعطي كل واحد منهما 17 KJ و أن 1 g من الدهنيات يعطي 38 KJ.

- 1- أحسب الإمداد الطاقي الإجمالي الذي توفره عناصر الكلتة الغذائية:
 - أ- في حالة النشاط المعتدل.
 - ب- في حالة النشاط القوي.
- 2- ماذا يمكنك استنتاجه من خلال مقارنة الإمداد الطاقي و الإنفاق الطاقي اليومي عند هذا الشخص في الحالتين (نشاط معتدل و نشاط قوي)؟
- 3- ما النصيحة التي يمكن تقديمها لهذا الشخص؟

تمرين 2:

تناول شخص عادي خلال 24 ساعة كمية من الأغذية ممثلة في الجدول التالي:

تركيب الغذاء			كمية الغذاء
سكريات	دهنيات	بروتينات	
11.4 g	6.8 g	8 g	228 g من الحليب
20 g	0.4 g	1.4 g	200 g من البرتقال
200 g	4.8 g	32 g	400 g من الخبز
0 g	100 g	0 g	100 g من الزيت

- 1- أحسب ب KJ كمية الطاقة المحررة من طرف كل من البروتينات و السكريات و الدهنيات المكونة لهذه الأغذية.
- 2- أحسب ب KJ كمية الطاقة الإجمالية المحررة من طرف الأغذية.
- 3- إذا علمت أن الحاجيات اليومية من الطاقة لهذا الشخص تساوي 10030 KJ، هل تغطي كمية الأغذية التي تناولها حاجياته الطاقية اليومية؟ علل إجابتك.

تمرين 3:

إبراهيم تلميذ عمره 15 سنة، التحق منذ سنتين بالسلك الثانوي الإعدادي خارج بلدته و استفاد من الإيواء و التغذية بداخلية المؤسسة. على طول السنتين لاحظ إبراهيم أنه، خلال الموسم الدراسي، يسجل تحسنا في نموه و حيويته. عند التحاق إبراهيم بالثالثة ثانوي إعدادي، قام بتحليل الكلتة الغذائية التي يتناولها لما يكون مع أسرته. فوجد أنها تتكون من:

البروتينات	السكريات	الدهنيات	الكالسيوم	الفوسفور
102 g	455 g	84 g	1210 mg	235 mg

- 1- انطلاقا من هذه المعطيات، أحسب الإمداد الطاقي للتغذية التي يتلقاها إبراهيم مع أسرته.
- 2- إذا علمت أن الإمداد الطاقي اليومي اللازم لمراهق في مثل سن عمر هو: 12540 KJ. ماذا يمكنك استنتاجه بخصوص الإمدادات الطاقية لتغذية إبراهيم عندما يكون مع أسرته.

تمرين 4:

تتغير الحاجيات الطاقية اليومية للجسم حسب بعض العوامل. و لتوضيح ذلك نستعين بمعطيات الجدول التالي:

الأشخاص	حاجياتهم الطاقية اليومية ب KJ
رجل عادي	11290
رجل رياضي	14000
امرأة عادية	8400
امرأة حامل	9500

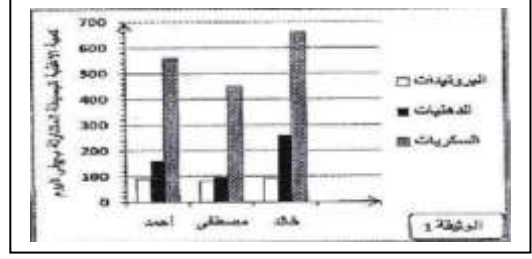
- 1- فسر اختلاف الحاجيات الطاقية الملاحظة عند:
 - أ- الرجل العادي و الرجل الرياضي.
 - ب- المرأة العادية و المرأة الحامل.
- 2- ما نتيجة تناول رجل عادي لوجبات غذائية تمد جسمه يوميا ب 14000 KJ؟ وضح ذلك.
- 3- بالاعتماد على معطيات الجدول، بما تتصح هذا الرجل، لتفادي هذه النتيجة؟

تمرين 5:

تمثل الوثيقة 1 كميات الأغذية البسيطة التي يتناولها يوميا ثلاثة مراهقين أحمد و مصطفى و خالد، و تقدم الوثيقة 2 معطيات حول حالة جسم كل واحد منهم و بعض عاداتهم اليومية.

خالد	مصطفى	أحمد	المن بالسنوات
15	15	15	حالة الجسم
بدن	عادي	بدن	
نعم	نعم	نعم	تناول الوجبات الغذائية الرئيسية
لا	لا	نعم	تناول الخبز الرئيسية
نعم	نعم	لا	مزاولة الرياضة أسبوعيا
لا	لا	نعم	الإيمان بالنظر مشاهدة التلفاز

الوثيقة 2



- 1- أنجز جدولا يبرز كمية الأغذية البسيطة المتناولة (الوثيقة 1) من طرف المراهقين الثلاث.
- 2- انطلاقا من الوثيقتين 1 و 2، اقترح تفسيراً لبدانة جسم كل من أحمد و خالد مقارنة مع مصطفى.

تمرين 4:

يبين الجدول الآتي الحاجيات عند امرأة في حالتين فيزيولوجيتين مختلفتين:

كمية الفيتامينات (ب mg).				كمية الأملاح المعدنية (ب mg).		كمية الأغذية العضوية (ب g).			الطاقة ب KJ	
D	C	B	A	كالسيوم	فسفور	دهنيات	سكريات	بروتينات		
0.003	60	2	2	700	1000	400	35	60	9200	امرأة غير مرضعة
0.004	110	4	4	1100	1400	450	70	85	11700	امرأة مرضعة

- 1- قارن بين الحاجيات الغذائية للمرأة غير المرضعة و للمرأة المرضعة.
- 2- فسر نتائج هذا الجدول.
- 3- تتبع امرأة مرضعة حمية للنحافة تتمثل في تعديل الوجبات الغذائية اليومية، و ذلك بتناول 200 g من الموز و 100 g من الياغورت في كل وجبة من الوجبات الثلاث. يبين الجدول الآتي تركيب 100 g لكل من الموز و الياغورت.

تركيب 100 g	بروتينات ب (g)	دهنيات ب (g)	سكريات ب (g)	الماء ب (g)
الموز	1.44	0.55	22.55	76
الياغورت	4.71	5.25	6.32	83

- أ- أحسب القيمة الطاقية لحمية هذه المرأة.
- ب- قارن هذه القيمة بالحاجيات الطاقية للمرأة المرضعة.