

1- أقرن حاجيات غذائية يومية لفئات عمرية مختلفة من البروتينات والسكريات والدهنيات والكالسيوم والطاقة وأغبر.

| مُسِنَّ | رَاشِدٌ | مُراهِقٌ | طِفْلٌ | رَضِيعٌ |                       |
|---------|---------|----------|--------|---------|-----------------------|
| 8000    | 10500   | 12300    | 10300  | 4600    | الطاقة بوحدّة حراريّة |
| 70      | 80      | 85       | 80     | 35      | بروتينات (g)          |
| 50      | 70      | 90       | 85     | 40      | دهنيات (g)            |
| 300     | 400     | 1100     | 350    | 150     | سكريات (g)            |
| 1100    | 800     | 1200     | 900    | 600     | كالسيوم (mg)          |

1 الحاجيات الغذائية لفئات عمرية مختلفة

المراهق و الراشد

أ- أذكر فئتين تحتاجان للطاقة بشكل أكبر:  
ب- أحيط بدائرة العنصر الغريب من بين أسباب تغيير الحاجيات الغذائية للفئات الواردة في الجدول:  
العمر - النمو - الحالة الوظيفية - الجنس.

2- أقرن حاجيات غذائية يومية للمرأة في حالات وظيفية مختلفة، ثم أغبر.

| حالة امرأة | طاقة بوحدّة حراريّة | بروتينات (g) | دهنيات (g) | سكريات (g) | كالسيوم (mg) | حديد (mg) |
|------------|---------------------|--------------|------------|------------|--------------|-----------|
| مراهقة     | 10000               | 70           | 70         | 380        | 380          | 12        |
| غير حامل   | 8500                | 60           | 55         | 320        | 800          | 10        |
| حامل       | 10500               | 70           | 70         | 400        | 1000         | 15        |
| مريض       | 11000               | 80           | 75         | 420        | 1200         | 16        |

2 الحاجيات الغذائية اليومية للمرأة

ب- أكتب صحيح أو خطأ:

|       |                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ..... | تحتاج المرأة الحامل بكمية أكبر من الأغذية والطاقة مقارنة مع المرأة غير الحامل والمراهقة. |
| ..... | تحتاج المرأة المرضع بكمية أصغر من الأغذية والطاقة مقارنة مع المرأة غير الحامل.           |

صحيح

خطأ

3- يُمَثِّلُ الْجَدْوَلُ 3 حَاجِيَّاتٍ غِذَائِيَّةً وَحَاجِيَّاتٍ طَاقِيَّةً لِلرُّضِيعِ حَسَبِ العُمُرِ وَالكُتْلَةِ.

|      |      |      |                                                  |
|------|------|------|--------------------------------------------------|
| 15   | 9    | 3    | العُمُرُ بِالشُّهُورِ                            |
| 13   | 9    | 6    | الكُتْلَةُ بِ kg                                 |
| 32   | 27   | 16   | الحَاجَاتُ مِنَ البُرُوتِيدَاتِ بِ g             |
| 44   | 36   | 21   | الحَاجَاتُ مِنَ الدُّهْنِيَّاتِ بِ g             |
| 144  | 119  | 72   | الحَاجَاتُ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ بِ g            |
| 4600 | 3800 | 2300 | الحَاجَاتُ الطَّاقِيَّةُ بِوَحْدَةِ حَرَارِيَّةٍ |

3

أ- أَصِفْ تَغْيِيرَ حَاجِيَّاتِ الرُّضِيعِ الغِذَائِيَّةِ وَالطَّاقِيَّةِ.

كلما كبر الرضيع ازداد وزنه و بالتالي تزداد حاجياته الطاقية

ب- أَحَدِذْ سَبَبَ هَذَا التَّغْيِيرِ

الرضيع ينمو ويكبر و يزداد وزنه.

ج- اسْتَنْتِج:

كلما ازداد عمر الرضيع وكبر جسمه إلا وازدادت حاجياته المادية والطاقية التي يستمدّها من الأغذية.

4- يُمَثِّلُ الْجَدْوَلُ (4) حَاجِيَّاتِ شَخْصٍ مِنَ الطَّاقَةِ حَسَبِ انْشِطَةِ الجِسْمِ.

|                |       |       |            |           |        |
|----------------|-------|-------|------------|-----------|--------|
| النشاط         | النوم | المشي | زكوب دزاجة | قطع الخشب | الجزئي |
| الطاقة اللازمة | 272   | 836   | 1714       | 2000      | 2382   |

4

حَاجِيَّاتِ طَاقِيَّةٍ لِشَخْصٍ حَسَبِ نَوْعِ نَشَاطِ الجِسْمِ

أ- أَقَارِنْ وَأَعْبِرْ بِكُتَابَةٍ..... كلما كان النشاط كبيرا إلا وكانت الحاجة للأغذية أكبر.

ب- اسْتَنْتِجْ عِلَاقَةَ النِّشَاطِ الجِسْمَانِيِّ بِالحَاجَةِ الطَّاقِيَّةِ.

كلما كان النشاط الجسماني قويا ويتطلب مجهودا أكبر إلا وارتفعت حاجيات الجسم للطاقة

أدوّن استنتاجاتي في دفتر التقصي.

استخلص Je retiens

أطبق J'applique