

## فتحي خصيبة

اعدادية منزل كامل	فرض مراقبة 02	السنة الدراسية
الاستاذ: فتحي خصيبة	تاسعة أساسي 4 و 5	2009/2008
الاسم:..... اللقب.....	القسم..... الرقم.....	

التمرين الاول

عرف المصطلحات التالية.

..... الاستقلاب القاعدي .....

..... الكساح .....

..... السمنة .....

التمرين الثاني

التمرين الثاني

1) تناول تلميذ في فطور الصباح 200 غ من الحليب الكامل و300 غ من الخبز وبيضة كتلتها 50 غ و20 غ من الزبدة و 20 غ من معجون الشار

(ا) ابحث عن كتلة السكريات والدهنيات والبروتينات التي تحتويها هذه الوجبة بالاعتماد على الجدول الاول

(ب) ما هي كمية الطاقة التي توفرها هذه الوجبة للجسم؟

(ج) هل تعتبر هذه الوجبة متوازنة؟ عتل جوابك

2) يمثل الجدول الثاني كتلة الاغذية التي يجب ان يتناولها رجل كهل كتلته 70 كغ في حالة نشاط عادي خلال 24 ساعة لتحقيق صيانة أعضاء جسمه وتوازنه.

(ا) احسب كمية الطاقة التي توفرها الوجبة اليومية

(ب) قارن بين حاجيات هذا الرجل وحاجيات التلميذ المقدر ب 3200 حريرة وكيف تفسر هذا الفرق؟

بروتينات	دهنيات	سكريات	100 غ من
3.5	3.9	4.9	الحليب
9.5	3.5	48	الخبز
12.8	11.5	0.6	البيض
0.6	81	0.4	الزبدة
0.5	0.1	70	المعجون

الكتلة بالغم	اغذية بسيطة
2500	ماء
2.5	أملاح
56	بروتينات
70	دهنيات
400	سكريات