

المستوى 1

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

أقرأ كلّ جملة، ثمّ أحدّد هل هي صحيحة أم خاطئة.

(1) الكالسيوم والفسفور يساهمان في بناء العظام.

☐ صحيح ☐ خطأ

(2) الفيتامينات تعطي طاقة كبيرة.

☐ صحيح ☐ خطأ

(3) الحديد ضروري لتكوين الهيموغلوبين.

☐ صحيح ☐ خطأ

(4) السكريات والدهنيات أغذية طاقية.

☐ صحيح ☐ خطأ

المستوى 1

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

أختار الكلمة التي تكمل كلّ جملة (مكان النقاط ...).

(1) يوفر 1 غ من الدهون حوالي ... kJ.

☐ 17 ☐ 4 ☐ 38

(2) الخبز والأرز والمعكرونة أغذية ...

☐ طاقية ☐ واقية ☐ بانية

(3) تُصنّف البروتينات ضمن الأغذية ...

☐ الواقية ☐ البانية ☐ الطاقية

المستوى 2

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

أختار الإجابة الصحيحة.

(1) مكّون لا يوفر طاقة:

☐ الماء ☐ الزبدة ☐ النشا

(2) طاقة 20 غ من السكريات:

☐ kJ 20 ☐ kJ 340 ☐ kJ 760

(3) طاقة 10 غ من الزيت (دهنيات):

☐ kJ 170 ☐ kJ 38 ☐ kJ 380

المستوى 2

التمرين 4: أصنف

أصنف الأغذية حسب دورها الأساسي.

(1) الخبز

☐ أغذية طاقية ☐ أغذية بانية ☐ أغذية واقية

(2) الجزر

☐ أغذية طاقية ☐ أغذية بانية ☐ أغذية واقية

(3) البيض

☐ أغذية طاقية ☐ أغذية بانية ☐ أغذية واقية

(4) زيت الزيتون

☐ أغذية طاقية ☐ أغذية بانية ☐ أغذية واقية

(5) السمك

☐ أغذية طاقية ☐ أغذية بانية ☐ أغذية واقية

المستوى 3

التمرين 5: وضعية مشكل 1

وجبة عداء

قبل سباق طويل تناول عداء صحن معكرونة (80 غ سكريات) وقليلًا من الزيت (5 غ دهنيات).

(1) طاقة المعكرونة:

☐ kJ 80 ☐ kJ 3040 ☐ kJ 1360

(2) طاقة الزيت:

☐ kJ 85 ☐ kJ 380 ☐ kJ 190

(3) المعكرونة غذاء:

☐ باني ☐ واقٍ ☐ طاقي

المستوى 3

التمرين 6: وضعية مشكل 2

نموّ الفئران

فوج فئران صغيرة يتغذى دون بروتيدات: تنقص كتلته. فوج ثانٍ يتغذى مع بروتيدات: تزداد كتلته.

(1) المتغير المدروس:

□ كَمّية الماء □ وجود البروتيدات في الغذاء □ درجة الحرارة

(2) الاستنتاج:

□ السكّريات ضرورية للنموّ وحدها □ الفئران لا تحتاج غذاء □ البروتيدات ضرورية للنموّ

الإصلاح: الأغذية الطاقية والبانية والواقية

التمرين 1: صحيح أم خطأ؟

1. الكالسيوم والفسفور يساهمان في بناء العظام. ← صحيحة. هما من الأغذية البانية.
2. الفيتامينات تعطي طاقة كبيرة. ← خاطئة. لا تعطي طاقة، دورها وقائي.
3. الحديد ضروري لتكوين الهيموغلوبين. ← صحيحة. الهيموغلوبين صبغة الكريات الحمراء.
4. السكريات والدهنيات أغذية طاقية. ← صحيحة. دورها الأساسي توفير الطاقة.

التمرين 2: أكمل بالكلمة المناسبة

1. يوفر 1 غ من الدهنيات حوالي 38 kJ.
2. الخبز والأرز والمعكرونة أغذية طاقية .
3. تُصنّف البروتينات ضمن الأغذية البانية .

التمرين 3: أختار الإجابة الصحيحة

1. مكوّن لا يوفر طاقة: ← الماء. الماء غذاء واقٍ بلا طاقة.
2. طاقة 20 غ من السكريات: ← 340 kJ. 20×17 .
3. طاقة 10 غ من الزيت (دهنيات): ← 380 kJ. 10×38 .

التمرين 4: أصنّف

1. الخبز ← أغذية طاقية
2. الجزر ← أغذية واقية
3. البيض ← أغذية بانية
4. زيت الزيتون ← أغذية طاقية
5. السمك ← أغذية بانية

التمرين 5: وضعيّة مشكل 1

1. طاقة المعكرونة: ← 1360 kJ. 80×17 .
2. طاقة الزيت: ← 190 kJ. 5×38 .
3. المعكرونة غذاء: ← طاقٍ. غنيّة بالنشا.

التمرين 6: وضعيّة مشكل 2

1. المتغيّر المدروس: ← وجود البروتينات في الغذاء. هو الفرق الوحيد بين الفوجين.
2. الاستنتاج: ← البروتينات ضرورية للنموّ. البروتينات أغذية بانية.