

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج الإماراتية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثامن اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/8>

* للحصول على جميع أوراق الصف الثامن في مادة علوم وجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/8science>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثامن في مادة علوم الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/8science2>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثامن اضغط هنا

<https://almanahj.com/ae/grade8>

للتحدث إلى بوت المناهج على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/almanahj_bot

مراجعة درس التغذية

الشعبة []

الاسم:

السؤال الأول:-

اولا: أكمل العبارات التالية بالمصطلح المناسب:

- 1 - مواد توفر الطاقة والمواد اللازمة لتطور الخلايا ونموها وإصلاحها **المواد الغذائية**
 - 2- مادة غذائية تعد المصدر الرئيسي للطاقة **الكربوهيدرات**
 - 3- مادة غذائية بدونها لا تحدث التفاعلات الكيميائية **الماء**
 - 4- مادة غذائية تدخل في تركيب غشاء الخلية **الدهون**
- ثانيا:- اطلع على الاشكال اسفل ثم اجب عن الأسئلة التالية:



1 - اذكر اسم المجموعة الغذائية التي ينتمي اليها كل شكل من الاشكال السابقة؟

1 - البروتينات 2 - الدهون 3 - الكربوهيدرات

2- تنقسم المجموعة رقم (2) الى نوعين اذكرهما؟

1 - الدهون المشبعة 2- الدهون غير المشبعة

3- أي شكل يمكن ان تسبب زيادته امراضا خطيرة؟

الشكل رقم (2)

4 - هناك ثلاثة صور للكربوهيدرات اذكرها؟

1 - النشويات 2 - السكريات 3- الالياف

ثالثا: اطلع على الشكل الذي يمثل ملصقا لاحد العبوات الغذائية ثم اجب عن الاسئلة:

1 - عدد ثلاثة مواد غذائية موجودة في هذا المنتج؟ 1 - الكربوهيدرات 2 - الدهون 3 - المعادن

المعلومات الغذائية	
حجم الحصة كوب واحد (228 جم) تحتوي العبوة حصتين	
المحتوي في الحصة الواحدة	السعرات 250
سعرات الدهون 110	
% المحتوي اليومي *	
الدهون الكلية 12 جم	18 %
الدهون المشبعة 3 جم	15 %
الدهون المتحولة 3 جم	
الكوليسترول 30 ملجم	10 %
الكالسيوم 47 ملجم	20 %
الكربوهيدرات الكلية 31 جم	10 %
السكر 0 جم	0 %

2- هل هذا الغذاء صحي ام غير صحي ؟ برر اجابتك

غير صحي لأنه يحتوي على كميات عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول

3- احسب كمية الكربوهيدرات في وجبتين غذائيتين؟ ملجم $2 \times 31 = 62$

رابعا : اكمل الجدول التالي بالمعلومات المناسبة:

الفائدة الصحية	المصادر	الفيتامين
إطلاق الطاقة	1 - اللبن 2 - اللحوم	فيتامين B2
نمو الانسجة وعلاجها	1 - البرتقال 2 - الطماطم	فيتامين C
الرؤية الليلية الحفاظ على الجلد والعظام	1 - الجزر 2 - اللبن	فيتامين A

السؤال الثاني:-

أولا: اكتب الرقم المناسب من العمود الثاني امام ما يناسبه من العمود الأول:

الرقم	العمود الاول	العمود الثاني
3	جزيئات تتكوّن من ذرات الكربون والهيدروجين والأكسجين،	(1) المعادن
4	مواد غذائية يحتاج إليها الجسم بكميات صغيرة	(2) السعر
5	وجبة الغذاء التي تحتوي على المجموعات الغذائية الستة	(3) الكربوهيدرات
7	جزء ضخم يتكوّن من الأحماض الأمينية،	(4) الفيتامينات
2	هو كمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة من الماء بمقدار 1kg من الماء بمقدار 1°C	(5) الغذاء الصحي
1	مواد غذائية غير عضوية لا تحتوي على الكربون،	(6) الدهون
6	مادة غذائية تمد الجسم بالطاقة وتصنف الى مشبعة وغير مشبعة	(7) البروتين

ثانيا: - اكمل الجدول التالي بالمعلومات المناسبة:

الفائدة الصحية	المصادر	الفيتامين
بناء العظام والاسنان	1 - اللبن 2 - السبانخ	الكالسيوم
نقل الاكسجين الى الجسم	1 - اللحوم 2 - البيض	الحديد
تكوين البروتينات	1 - الحبوب 2 - الاسماك	الزنك