

## السؤال الأول:

يبيّن الجدول التالي أربعاً من المشاكل الصحيّة التي قد تصيب الأشخاص نتيجة فقدان أحد الأملاح في الجسم. ضَع علامة (X) إلى جانب كلّ سمة مميّزة تتعلّق بفقدان ذلك الملح. قد يكون لدى بعض العوامل أكثر من سمة واحدة.

الأعراض	الصوديوم Na	البوتاسيوم K	الحديد Fe
تأخّر في النموّ	X		
كسل في وظيفة الأمعاء		X	
تقصّف الشعر وسقوطه			X
فقدان الشهية والوزن	X		

## السؤال الثاني:

يعاني خليفة الأعراض التالية:

✳ ارتفاع ضغط الدم

✳ تضخّم القلب

✳ أمراض الكلى والكبد

وضّح السبب العلمي لتلك الأعراض.

**بسبب ارتفاع في تركيز الصوديوم في الجسم.**

### السؤال الثالث:

صنع دائرة حول الأشخاص الذين يتبعون نمط حياة صحيًا. ثم اكتب سبب اختيارك.



### السؤال الرابع:

إذا أردت وضع نظام غذائي لزميل في المرحلة المتوسطة، يتكوّن من 3 عناصر غذائية فقط، (الدهون، الكربوهيدرات، البروتينات) فألى كم تحتاج من العناصر الغذائية التالية لتكوين وجبات ليوم كامل:

علمًا أنّ الجرام من العنصر الغذائي والسعرات الحرارية التي يوفرها كالتالي:

\* 1 جم من الدهون = 9 سعرات حرارية

\* 1 جم من الكربوهيدرات = 4 سعرات حرارية

\* 1 جم من البروتينات = 4 سعرات حرارية

110 جم بروتين، 350 جم كربوهيدرات، 40 جم دهون

200 جم بروتين، 500 جم كربوهيدرات، 60 جم دهون

310 جم بروتين، 650 جم كربوهيدرات، 70 جم دهون

400 جم بروتين، 700 جم كربوهيدرات، 80 جم دهون

فسّر سبب اختيارك.

يحتاج المتعلم في الصف السادس إلى (2200) سعرة حرارية وعند حساب عدد السعرات الحرارية للاختيار الأول يكون المجموع 2200 سعرة

### السؤال الخامس:

ظلل الدائرة مقابل كل من الطرق المذكورة أدناه، لتبيان الطريقة المناسبة لحفظ المادة الغذائية (ظل دائرة واحدة لكل صنف).

التحكم في الحرارة    تثبيط الكائنات الحية الدقيقة    التحكم في الرطوبة

ج

ب

التبريد

ج

أ

الإشعاع

ب

أ

التجفيف

ج

ب

التجميد

ج

أ

المواد الحافظة

### السؤال السادس:

تناولت ريم المادة الغذائية الموضحة في الشكل المقابل لفترة طويلة، وبعد فترة أحست بأعراض الحساسية ونوبات الربو.

في اعتقادك، هل المنتج هو السبب؟  
ضع علامة (✓) في مربع واحد.

نعم

لا

فسّر إجابتك.

قد يسبب E120 الحساسية لدى بعض المستهلكين الذين يعانون الربو.

قد يسبب E211 (بنزوات الصوديوم) الحساسية.

