

أراجع و أثبت معلوماتي: التغذية عند الإنسان



أضع علامة (x) أمام الإجابة الصحيحة:

1. توجد الزُّلاليات في:

الحليب و مشتقاته.

الخضر و الغلال.

اللحم و البيض و البقول

2. توجد الفيتامينات في:

الحبوب و مشتقاتها

اللحم و البيض و البقول

الخضر و الغلال

3. توجد النشويات في:

الحبوب و مشتقاتها.

الحليب و مشتقاته.

4. الزُّلاليات هي من أغذية:

النمو

الطاقة

الوقاية

5. الفيتامينات و الأملاح المعدنية هي من أغذية:

النمو

الطاقة

الوقاية

6. الدهون هي من أغذية:

النمو

الطَّاقَة

الْوَقَايَة

7. الْوَجْبَةُ الْغِذَائِيَّةُ الْمُتَوَازِنَةُ هِيَ الْوَجْبَةُ الَّتِي تَحْتَوِي عَلَى :

أَغْذِيَّةُ الطَّاقَة

أَغْذِيَّةُ النُّمُو

أَغْذِيَّةُ الْوَقَايَة

8. نَقْصُ الْفِيْتَامِينِ "أ" يُسَبِّبُ :

ضُعْفَ الرُّؤْيَةِ لَيْلًا

مَرَضَ السُّمْنَةِ

مَرَضَ الْأَسْقَرِيُوطِ

9. نَقْصُ الْحَدِيدِ يُسَبِّبُ :

ضُعْفَ الرُّؤْيَةِ لَيْلًا

الْأَسْقَرِيُوطُ

فَقْرَ الدَّمِ

10. نَقْصُ الْفِيْتَامِينِ "د" يُسَبِّبُ :

مَرَضَ الْكُسَاكِ

لُيُونَةُ الْعِظَامِ

ضُعْفَ الرُّؤْيَةِ لَيْلًا

11. نَقْصُ الْفِيْتَامِينِ "ج" يُسَبِّبُ :

مَرَضَ الْكُسَاكِ

مَرَضَ الْأَسْقَرِيُوطِ

فَقْرَ الدَّمِ

12. تَخْتَلَفُ الْوَجْبَةُ الْغِذَائِيَّةُ حَسَبَ :

الْسِّنِّ

النَّشَاطِ