

واجب مسرعي ر. بياض احمر

يتناول كل فرد من عائلة رضا وجبة غذائية يومية مشتركة يتكون نصيب الفرد منها من المقادير التالية:

1gk من الخبز

100g- من السكر

50g - من الزيت

100g من الحليب

من بين أفراد عائلة رضا:

○ أب رضا الفلاح, ويحتاج إلى 14.700kj يوميا

○ أخ رضا العامل بمقلع في للحجارة ويحتاج يوميا إلى 21.000kj

○ رضا, موظف يعمل يوميا ويحتاج إلى 12.600kj

إذا علمت أن:

100g- / من كل غذاء تعطينا :

دهنيات	سكريات	بروتيدات	
0,8g	55g	7g	الخبز
3g	5g	3,5g	الحليب
-	100g	-	السكر
100g	-	-	الزيت

ب/

1g من البروتيدات يعطينا 17 kj

1g من السكريات يعطينا 17 kj

1g من الدهنيات يعطينا 38 kj

ج/ الزيادة أو النقصان في وزن الجسم يكون على حساب الأنسجة الدهنية , وتقاس الخسارة أو الربح بكميات الدهنيات المتوفرة في الجسم

1/ ماهي القيمة الطاقية لهذه الكتلة الغذائية؟

2/ هل تغطي القيمة الطاقية لهذه الكتلة الغذائية حاجيات أفراد عائلة رضا المذكورين ؟

3/ احسب قيمة الربح أو الخسارة في وزن الجسم المترتبة عن هذه الكتلة؟