نشاط 1: تعريف الراتب الغذائي

إنك تتناول عدة وجبات غذائية في اليوم، من أجل نموك ولتبقى في صحة جيدة.







لاحظ الصور ثم أجب:

1- كم وجبة غذائية رئيسية يتناولها الإنسان في اليوم؟ اذكرها.

2- عرَف الراتب الغذائي.

نشاط 2: أنواع الرواتب الغذائية.

ب-أنواع الرواتب الغذائية:

فئة الأشخاص	بروتينات	دسم	غلوسيدات	ماء	أملاح معدنية
طفل من 1 إلى 3 سنوات	50g	30g	60g	1L	1.5g
طفل من 4 إلى 6 سنوات	60g	34g	200g	1.5L	1.8g
طفل 10 سنوات	70g	36g	310g	2L	2g
مراهق 15 سنة	100g	580g	75g	2L	2g
رجل في راحة	70g	50g	400g	2L	2g
رجل قليل النشاط	70g	50g	415g	2L	2.3g
رجل كثير النشاط	90g	80g	680g	2.5L	3g
امرأة في راحة	60g	45g	330g	1.5L	1.8g
امرأة حامل	85g	75g	545g	2L	3g
امرأة مرضعة	95g	95g	540g	2L	3.2g

الوثيقة 1 : كمية الأغذية التي يحتاجها الجسم خلال 24 ساعة

الحاجة إلى الغذاء / المناخ	المواد العضوية		
	البروتينات	الغلوسيدات	الدسم
جو بارد	تنقص	حسب النشاط	تزيد
جو حار	تزيد	حسب النشاط	تنقص