

خطاطة درس الكتلات الغذائية للسنة الثالثة إعدادي

www.jami3dorosmaroc.com

الكتلة الغذائية هي كمية الأغذية البسيطة التي يحتاجها الجسم لكل 24 ساعة، بشرط أن تكون متوازنة و كافية.

شروط الكتلة المتوازنة

$$3.5 < \frac{\text{كمية السكريات g}}{\text{كمية البروتينات g}} < 5$$

$$0.7 < \frac{\text{كمية الكالسيوم mg}}{\text{كمية الفوسفور mg}} < 1$$

$$\frac{\text{كمية الدهون g}}{\text{كمية البروتينات g}} = 1$$

العوامل المؤثرة على الكتلة الغذائية

- القامة.
- الكتلة.
- الجنس.
- العمر.
- النشاط البدني.
- الحالة الوظيفية للجسم (مرأة حامل، مرضع).
- عوامل أخرى كالمناخ...

للولوج إلى شروحات و تمارين و ملخصات و فروض كافة المواد أنقر على الرابط التالي

<https://www.jami3dorosmaroc.com/2020/09/3eme-an.html>

اشترك بقناتنا على اليوتيوب لتتوصل بأفضل الشروحات

https://www.youtube.com/channel/UCbGlqEveiDJ7izJV_BluG7A?sub_confirmation=1