

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية و تحسين مستواهم  
04. شارع اولاد سيدي الشيخ- الحراش-

مسابقة الدخول إلى المعهد الوطني  
لتكوين مستخدمي التربية و تحسين مستواهم

دورة : 2015

سلك : مفتش التغذية المدرسية

اختبار مادة : الاختصاص ( التغذية )  
ساعات  
المدة : 03

تكتب الإجابة النموذجية على هذه الورقة و ملحقاتها و لا تقبل سواها

الإجابة النموذجية وسلم التنقيط

عدد الصفحات 03

العلامة		عناصر الاجابة	محاور الموضوع
كاملة	مجزئة		
03	02	- مقدمة : التغذية هي مجموعة العمليات المختلفة التي بواسطتها يحصل الكائن الحي على الغذاء الضروري . يحتاج الإنسان ليعيش بشكل طبيعي إلى تغذية متوازنة يحصل عليها من النبات والحيوان يحولها إلى عناصر مغذية تؤمن له النمو، الصيانة ، الحماية من الأمراض والقيام بممارسة مختلف النشاطات.	الحاجيات الغذائية الأساسية
	01	- الاحتياجات الطاقوية من السكريات و الدهون - احتياجات البناء والنمو من البروتينات - احتياجات الحماية من الفيتامينات و الأملاح المعدنية	

العلامة		عناصر الاجابة	محاور الموضوع
كامئة	مجزة		
06	03	<p>المكونات الغذائية الرئيسية التي يمكن أن تسد الحاجيات الوظيفية لأعضاء جسم الإنسان هي : الكربوهيدرات - الدهون - البروتينات- الفيتامينات - العناصر المعدنية والأملاح - الماء .</p> <p><b>الاحتياجات الطاقوية :</b></p> <p>تعد الكربوهيدرات المصدر الرئيسي للطاقة اذ يحتاج كل (1 كغ) من وزن الجسم الي (5- 8) غ منها. أي ما يعادل من ((355-637)) غ في اليوم الواحد تبعا لنوع العمل الممارس.</p> <p>تبلغ نسبة الطاقة التي يكون مصدرها الكربوهيدرات حوالي 90 % من الطاقة الكلية التي يحتاجها الجسم .</p> <p>فالغرام الواحد (1غ) يعطي 4 سعرات حرارية.</p> <p>تتحول المواد النشوية والسكرية التي تتضمنها الكربوهيدرات بواسطة الهضم الي سكريات بسيطة ((سكر العنب) الكلوكوز الذي يمر بالدم ويساعد على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- توليد الطاقة اللازمة لحركة العضلات الإرادية وغير الإرادية.</li> <li>- خلق حيوية الجسم وقيام أعضائه الداخلية بكافة وظائفها.</li> <li>- الاحتفاظ بحرارة الجسم في درجة حرارة ثابتة ((37)).</li> </ul> <p>الدهون مصدر أساسي من مكونات الغذاء الرئيسية لكونها مصدر للطاقة المخزونة. من العناصر الغذائية الصعبة الهضم فهي تمتص بمعدل أقل من المواد الكربوهيدراتية. 1 غ يعطي 9 سعرات حرارية .</p> <p><b>احتياجات البناء والنمو :</b></p> <p>توجد المواد البروتينية في جميع الكائنات الحية النباتية والحيوانية اذ تمثل المكونات الأساسية للبروتوبلازم في الدم والعضلات والغضاريف كما تدخل في تركيب الشعر والأظافر والقرون والجلد .</p> <p>المواد البروتينية مواد عضوية معقدة التركيب تتحول بعد هضمها الي مواد عضوية تسمى الأحماض الامينية، اذ ان البروتينات الحيوانية أسهل هضما من البروتينات النباتية لاحتواء الأخيرة على السيليلوز.</p> <p>تدخل البروتينات في تركيب الجزء الضروري من النواة (البروتوبلازم) في خلايا الجسم وهي المادة المسؤولة عن بناء وتشكيل الأنسجة وتجديد الخلايا في الجسم.تناول البروتينات يساعد على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منع فقر الدم - زيادة كتلة العضلات وحجم الدم - تعويض الخلايا.</li> </ul> <p>1 غ يعطي 4 سعرات حرارية .</p>	أنواع الحاجيات الغذائية
		03	<p>توجد المواد البروتينية في جميع الكائنات الحية النباتية والحيوانية اذ تمثل المكونات الأساسية للبروتوبلازم في الدم والعضلات والغضاريف كما تدخل في تركيب الشعر والأظافر والقرون والجلد .</p> <p>المواد البروتينية مواد عضوية معقدة التركيب تتحول بعد هضمها الي مواد عضوية تسمى الأحماض الامينية، اذ ان البروتينات الحيوانية أسهل هضما من البروتينات النباتية لاحتواء الأخيرة على السيليلوز.</p> <p>تدخل البروتينات في تركيب الجزء الضروري من النواة (البروتوبلازم) في خلايا الجسم وهي المادة المسؤولة عن بناء وتشكيل الأنسجة وتجديد الخلايا في الجسم.تناول البروتينات يساعد على :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- منع فقر الدم - زيادة كتلة العضلات وحجم الدم - تعويض الخلايا.</li> </ul> <p>1 غ يعطي 4 سعرات حرارية .</p>

العلامة		عناصر الاجابة	محاور الموضوع
كاملة	مجزئة		
08	03	<p><b>احتياجات الحماية من و الأملاح المعدنية :</b>  <b>الفيتامينات :</b>  وهي عبارة عن مواد كيميائية أو مركبات عضوية يحتاج اليها الجسم بكميات ضئيلة ، وهي تعمل كمنظم أو مساعد أنزيمات. على الرغم من عدم تشابه الفيتامينات كيميائيا إلا أنها تتشابه وظيفيا.  يحصل الجسم البشري على الفيتامينات من مصادر حيوانية ومصادر نباتية اذ تكون داخل الجسم لكنها ضرورية و هي قسمان : - الفيتامينات الذائبة في الماء : <b>C</b> - مجموعة فيتامين <b>B</b>  - الفيتامينات الذائبة في الدهون : <b>A. D. E. K</b></p>	تابع أنواع الحاجيات الغذائية
	03	<p><b>الأملاح المعدنية و المعادن :</b>  تعد الأملاح المعدنية جزءا أساسيا وهاما من مكونات الجسم، ويحتاجها الجسم بكميات قليلة للحفاظ على الصحة وإدامة الحياة وهي تختلف عن العناصر الأخرى بأنها عناصر غير عضوية :  الكالسيوم ، الصوديوم ، الحديد ، الفسفور ، اليود.  تدخل في تركيب خلايا الجسم من حيث بناء الهيكل العظمي والأسنان (كالسيوم ، فسفور) بناء كريات الدم الحمراء ( الحديد ، الهيموغلوبين).  - تقوم ب : - تنظيم وتوازن السوائل بالجسم - تنظيم ضربات القلب  - تستخدم كعناصر منظمة لمستوى الحموضة والسوائل - التحكم في انقباض العضلات (صوديوم، بوتاسيوم)- تدخل في تركيب الهرمونات .  الكالسيوم، الصوديوم، الحديد، الفسفور.</p>	
	02	<p><b>الماء :</b>  بعد الماء ضرورة مهمة من ضروريات الحياة بعد الأوكسجين فالإنسان يستطيع العيش لعدة أسابيع بدون غذاء، لكنه لا يستطيع العيش أيام قليلة بدون ماء، وتكمن أهمية الماء للإنسان لتعدد وظائفه.  يحتوي الجسم البشري على كمية من الماء تصل الى 75 % من وزنه.</p>	
03	03	<p>- توفر الوجبات الغذائية على أغذية المجموعات الخمس  - العمل بمبادئ الاستبدال - الاستكمال - الإثراء  - ضمان التوازنات الغذائية في الراتب الغذائي المتوسط من حيث :  - الكمية : 2500 حريرة  - السكريات : 60 %  - الدهون : 25 %  - البروتينات : 15 %</p>	تغطية الحاجيات الغذائية
20	20	مجموع النقاط	