najah213.com · نجاح 213

متوسطة عمار شملال بن صالح المدة :.ساعة ونصف المستوى:.اولى متوسط	**اختبار الثلاثي الأول في مادة علوم الطبيعة والحياة**	الإسم: اللقب: القسم:

الجزء الأول:(12ن)

التمريـــــن الاول:(6ن)

رتب الجمل التالية بحيث تحصل على فقرة علمية صحيحة:

1-أغدية الطاقة وهي الغلوسيدات والدسم.
2-يحتاج الإنسان الى الأغذية في كل مراحل حياته وهي أنواع.
3-أغذية البناء وهي البروتينات.
4-يحتاجها الإنسان عند القيام بمجهود مثل الرياضي قبل الانطلاق في نشاط.
5-يحتاجها الانسان عندما يخضع لعملية جراحية أو طفل حديث الولادة أو مراهق.

.....
.....
.....
.....

التمريـــــن الثاني:(6ن)

يمثل الجدول التالي نتائج التحليل الكيميائي لوجبتين غذائيتين يتناولهما شخص رياضي في فترة الراحة وفترة التدريب المكثف:

وجبة رياضي في فترة راحة	وجبة رياضي أثناء فترة التدريب
- سلطة جزر - شريحة لحم(150غ)مع فاصوليا خضراء - قطعة جبن - تفاحة - ماء شرب	- سلطة بطاطا بالزيت - شريحة لحم(300غ) مع أرز مطبوخ - قطعتين جبن - برتقالتين - ثلاث ملاعق عسل أو مربى - ماء شرب + كوبين حليب

أ- في أي حالة يستهلك الشخص الرياضي اكبر كمية من الغذاء؟

.....
.....
.....

ب- في أي حالة يستهلك الرياضي غذاءا أكثر تنوعا؟

.....
.....
.....

ت- تتميز الوجبة الغذائية التي يتناولها الشخص الرياضي في فترة التدريب بارتفاع نسبة الغلوسيدات.كيف تفسر ذلك؟

.....
.....
.....

الجزء الثاني:(8ن)

الوضعية الإدماجية:(8ن)

إعتمد الاجداد في تغذيتهم قديما على التين والزيتون واللبن و خبز الشعيرَ،وفي مناطق أخرى من الوطن على التمر وحليب الماعز ولحوم الإبل،وكانت معيشتهم بهذه البساطة تحقق لهم الصحة وتحمل الأتعاب عكس ما يعيشه الكثير من أفراد الجيل الحالي حيث ورد في مجلة طبية المقال التالي:"منذ بضعة سنين تغير النظام الغذائي للأفراد،فإذا كان استهلاك الخبز قد إنخفض قليلا،بالمقابل زاد إستهلاك السكر والمعجنات الأخرى كالبسكويت و البيتزا،أما الخضر والفواكه فنلاحظ تراجعا في إستهلاكها خاصة عند شريحة الأطفال والشباب". فلوحظ عليهم بعض الأعراض مثل الشحوب و الإصفرار،وتسوس الأسنان وكثرة إصابتهم بالتسمم الغذائي.
إعتمادا على مكتسباتك المتعلقة بتركيب الأغذية و التوازن الغذائي وعلى الوثائق الآتية:



يمتاز التمر بقيمة غذائية عالية و يشكل مع اللبن غذاءا كافيا للإنسان وذلك لإحتوائه على سكريات و بروتينات ودسم وعلى ألياف غذائية وفيتامينات



يمتاز التين بكونه غذاء طاقوي لاحتوائه على السكريات كما أنه غني بالفيتامينات والكالسيوم والحديد،إضافة لوجود البروتينات في تركيبه

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

1- فسر تمتع هذا الجيل القديم بالصحة الجيدة.
2-في نظرك ماهي الاسباب التي أدت إلى هذا التغيير في السلوك الغذائي لأفراد مجتمعنا،وسم مرضيين اصيب بهما الجيل الحالي
3-قدم للجيل الحالي ثلاث نصائح يجب العمل بها لتفادي الأمراض النجمة عن سوء التغذية

الإجابـــة

بالتوفيق للجميع☺