najah213.com · نجاح 213

ثانوية : بلخير عبد السلام .
المستوى: 1ج.م.أ2.

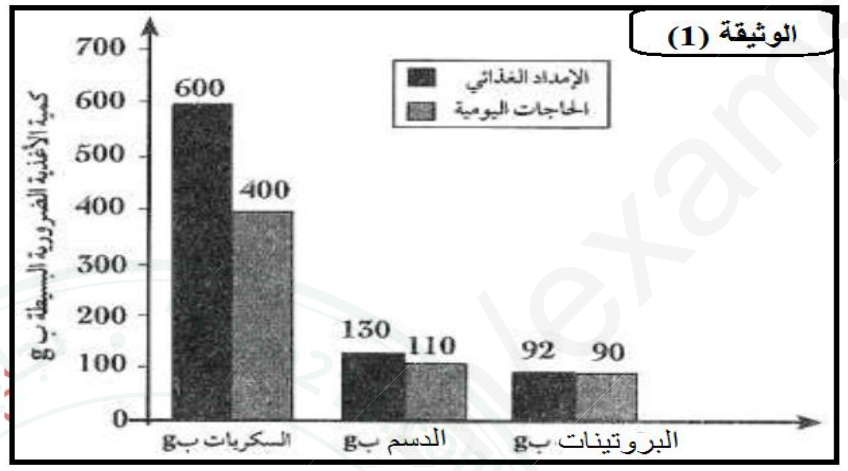
اللقب:.....
الاسم:.....

التاريخ: 2019/05/05
المدة: 1 ساعة

فرض الفصل الثالث في مادة علوم الطبيعة و الحياة

التمرين الأول:

✓ كمال مراهق عمره 15سنة يقوم بنشاط يومي عادي ، تناول خلال اليوم مجموعة من الأغذية التي وفرت له كميات من الأغذية البسيطة ،وتبين الوثيقة (1) الإمداد الغذائي والحاجات اليومية لكمال .



علماً أن :

1g من السكريات يحرر 17 kj

1g من **البروتينات** يحرر 17 kj

1g من **الدسم** يحرر 38 kj

1- **قارن** بين كمية الاغذية البسيطة المستهلكة من طرف كمال مع حاجياته اليومية .

.....

.....

2- **أحسب** القيمة الطاقوية التي وفرها الامداد الغذائي لكمال بـKj ا ذا علمت ان القيمة الغذائية اليومية لكمال تقدر بـ 12510Kj .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ماذا تستنتج من خلال هذه النتيجة ؟

.....

.....

3- **ما هي** عواقب التغذية التي استهلكها كمال على صحته ؟

.....

.....

4- **ما هي** النصائح التي يمكن ان تقدمها لكمال ؟

.....

.....

التمرين الثاني :

✓ يحتاج الجسم للأملاح المعدنية والفيتامينات بكميات قليلة وذلك لاتمام العمليات الحيوية ولا يستطيع الجسم بنائها ولا تخزينها لذا يجب الحصول عليها من الغذاء بصورة يومية اذ ان نقصها في غذاء الانسان يسبب امراضا مختلفة .

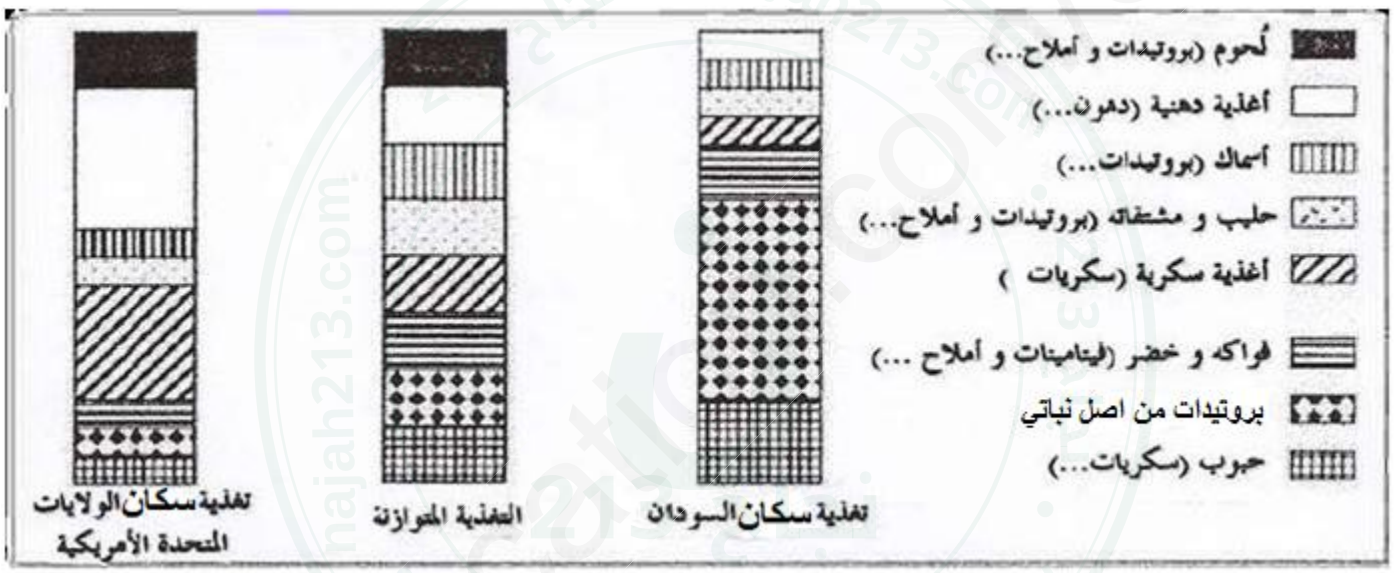
فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

**ضع علامة X في الخانة المناسبة .

الملح المعدني والفيتامين / اعراض وامراض نقصه	عنصر اليود	فيتامين A	فيتامين D	فيتامين B_1	عنصر الحديد	فيتامين E
ضعف البصر						
الكساح						
تضخم الغدة الدرقية						
البري بري						
فقر الدم						
توقف نمو النطاف (العقم)						

التمرين الثالث :

✓ تبين الوثيقة اسفله الاغذية المستهلكة من طرف سكان دولة السودان وسكان امريكا مقارنة بالتغذية المتوازنة .



**اعتمادا على الوثيقة اعلاه :

1- **فسر** انتشار مرض الكواشيركور في السودان .

.....

.....

2- **فسر** انتشار مرض السمنة في الولايات المتحدة الامريكية .

.....

.....

3- **اقترح** تعديلات على تغذية سكان البلدين لتفادي هذه الامراض الناتجة عن سوء التغذية .

.....

.....

.....

.....

بالتوفيق