najah213.com · نجاح 213

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية
مؤسسة التربية و التعليم الخاصة سليم
ETABLISSEMENT PRIVE D'EDUCATION ET D'ENSEIGNEMENT SALIM
ECOLE SALIM
www.ets-salim.com 021 87 10 51 021 87 16 89 Hai Galloul - bordj el-bahri alger
إعتماد رقم 67 بتاريخ 06 سبتمبر 2010 تحضيري- ابتدائي- متوسط - ثانوي رخصة فتح رقم 1088 بتاريخ 30 جانفي 2011

المستوى : الأولى متوسط (1AM)	ديسمبر: 2016
اختبار الفصل الأول في مادة العلوم الطبيعية	المدة: 01:30 سا

التمرين الأول: (7ن)

* تناولت وجبة غذائية مركبة من الأغذية الأتية :

– طبق من السلطة تحتوي على قطعا من البيض .

– كأس عصير البرتقال – طبق عدس مع قطعة لحم – و ماء.

1– صنف في الجدول أصل ومصدر كل غذاء من هذه الوجبة

أغذية الوجبة	الأصل	المصدر

- إليك بطاقة تركيب الياورت 100غ

تركيب الياوورت	
البروتينات	3,1g
السكّريات	12,5g
الدّسم	3,4g
الكلسيوم	110mg
الفوسفور	80mg

2/ صنف الياورت من حيث التركيب و المصدر

التمرين الثاني: (5ن)

يبين الجدول التالي الإحتياجات الغذائية اليومية للفئات التالية :

الأغذية البسيطة / الفئات	بروتينات	غلسيدات	دسم	أملاح معدنية	الماء
طفل من 6–10	70غ	310غ	36غ	2غ	كميات مناسبة
مراهق من 15–20	100غ	580غ	75غ	1200مغ	كميات مناسبة
رجل كثير النشاط	90غ	680غ	80غ	3غ	كميات مناسبة

حي قعلول –برج البحري– الجزائر

☏: Tel-Fax : 021.87.10.51 -الفاكس : 021.87.16.89/ Web site : www.ets-salim.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

najah213.com · نجاح 213

1-عرف الراتب الغذائي ؟

2 -حدد نوع الراتب الغذائي لكل فئة (من الفئات السابقة)

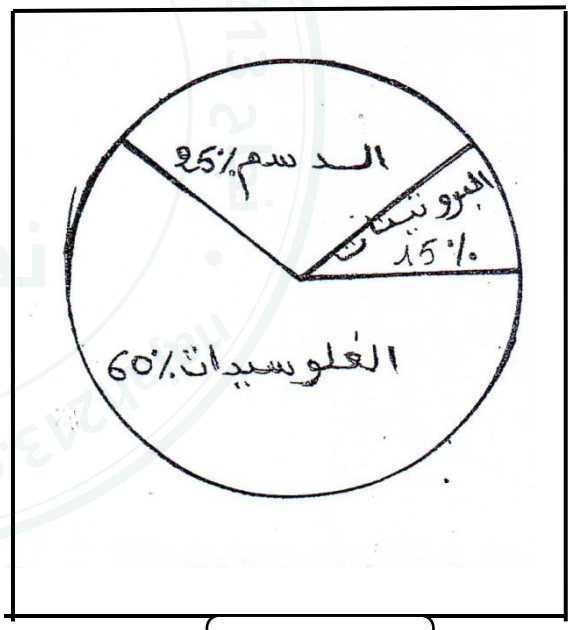
3- إستنتج من الجدول العاملين المؤثرين في الاحتياجات الغذائية اليومية

الوضعية الإدماجية : (8ن)

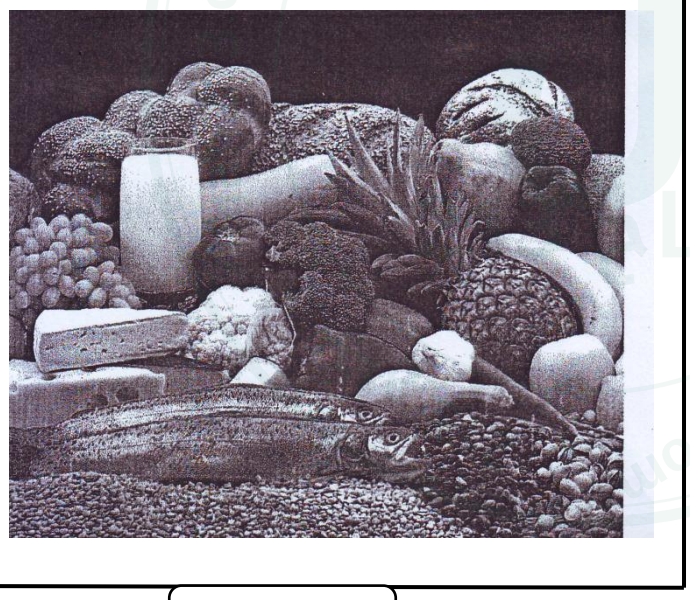
اظهرت الأبحاث العلمية أن الأطفال الذين يزاولون الدراسة صباحا دون تناول وجبة الصباح , يعانون صعوبة في الفهم والإستعاب , حيث تم التجريب على مجموعة من التلاميذ :

ففي اليوم الأول لم يقدم لهم أي وجبة في الصباح فعرضت عليهم مسألة في الرياضيات فلو يتمكنوا من حلها تماما.

- في اليوم الثاني قدمت لهم وجبة الصباح كاملة، فعرضت عليهم نفس المسألة ،وكانت النتيجة مذهلة وحل المسألة بسرعة وسهولة كما أثبتت الدراسات أن بنية وسرعة نمو الأطفال يرجع بالدرجة الأولى إلى طبيعة تغذيتهم .



السند 1



السند2

إعتماد على النص والوثائق المرفقة :

1- حدد سبب عدم تمكن الأطفال من حل المسألة في اليوم الأول ؟

2- – حاول توعية كل زملائك لتجنب هذه الحالة مبينا القواعد الصحية لتغذية المتوازنة

3- أذكر مرضين من أمراض سوء التغذية مع ذكر سبب المرض والوقاية منه .

حي قعلول –برج البحري- الجزائر

☏: Tel-Fax : 021.87.10.51 -الفاكس : 021.87.16.89/ Web site : www.ets-salim.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التوفيق

تصحيح إختبار الفصل الأول في مادة علوم طبيعية والحياة

/1

اغذية الوجبة	الأصل	المصدر
السلطة	نباتي	عضوي
البيض	حيواني	عضوي
العدس	نباتي	عضوي
اللحم	حيواني	عضوي
عصير البرتقال	معدني نباتي	معدني نباتي
ماء	معدني	معدني

/2 تصنيف الياورت من حيت التركيب هو غذاء مركب

حي قعلول –برج البحري– الجزائر

☏: Tel-Fax : 021.87.10.51 -الفاكس : 021.87.16.89/ Web site : www.ets-salim.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التمرين الثاني :

1/ تعريف الراتب الغذائي : هو كمية الأغذية التي يتناولها الشخص خلال اليوم (24سا) لتلبية حاجياته العضوية

2/- الطفل والمراهق راتب النمو

- رجل اكثر النشاط راتب العمل النشاط

3/ العاملين المؤثرين في الاحتياجات الغذائية اليومية

-عامل العمر

-عامل النشاط

الوضعية الأدماجية :

1-سبب عدم تمكن الأطفال من حل المسالة هو عدم تناولهم لفطور الصباح الذي يزودهم بالطاقة

2-يجب أن يتناول كل شحص خاصة الأطفال وجبة فطور الصباح لانها وجبة تساعد على التركيز وتزود الجسم بالطاقة الكافية لفترة الصابحية كما يجب أن يكون الراتب الغذائي لكل طفل كما يلي :

أن يكون كامل – متنوع كاف متوازن و مقسم على أربعة وجبات 3 رئيسية واللمجة .

3/ من خلال ما درست الامراض هي : مرض فقر الدم سببه نقص ملح الحديد والوقاية منه تناول أغذية تحتاوي على ملح الحديد مرض الكوشوركور سببه نقص بروتين حيواني والوقاية منه .تناول بروتبن حيواني

حي قعلول –برج البحري- الجزائر

☏: Tel-Fax : 021.87.10.51 -الفاكس : 021.87.16.89/ Web site : www.ets-salim.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

حي قعلول –برج البحري– الجزائر

☏: Tel-Fax : 021.87.10.51 -الفاكس : 021.87.16.89/ Web site : www.ets-salim.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com