najah213.com · نجاح 213

متوسطة عبد الحميد ابن باديس

الموسم الدراسي 2020/2019

الفرض المحروس الأول في مادة علوم الطبيعة والحياة

للسنوات الأولى متوسط

الجزء الأول (12 نقطة)

التمرين الأول : (06 نقاط)

فاطمة تلميذة تدرس في السنة الأولى متوسط ، أصبحت أمها فخورة بها حيث أنها تساعدها في تحديد الأغذية المكونة للوجبات اليومية وقد اقترحت عليها أن تطهو لهم في وجبة العشاء طبق الكسكسي مع الأغذية التالية: حمص ،بطاطا ، طماطم، جزر ، لفت ، يقطين ، لحم خروف ، زيت ، ملح ، ماء ، عصير الفواكه. لكن فاطمة قالت لوالدتها :"هذه وجبة كاملة لكن ينبغي أن تكون للغداء و ليس للعشاء فهي ثقيلة على المعدة ، أما وجبة العشاء فيجب أن تكون خفيفة "، فوافقتها أمها الرأي و هي مسرورة و قالت : "لقد أصبح لدينا مختص في التغذية ".

التعليمات:

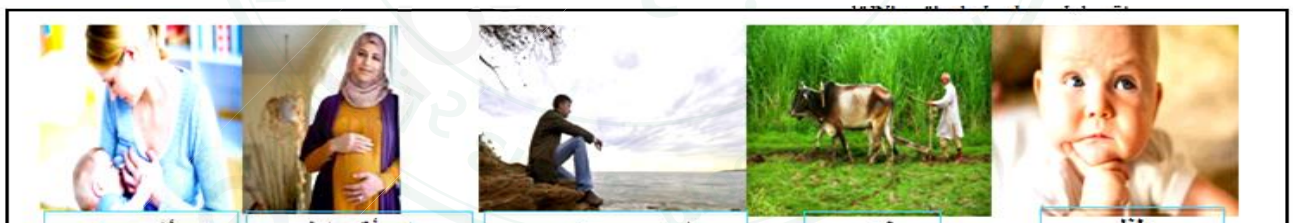
1- صنّف في جدول عناصر وجبة الغذاء حسب أصلها و مصدرها .

الغذاء	أصله	مصدره

2- تتكون هذه الوجبة من أغذية بسيطة تتمثل في : بروتينات ، غلوسيدات ، دسم ، ماء ، أملاح معدنية ، فيتامينات و ألياف : حدد دور كل عنصر من هذه الأغذية البسيطة في العضوية (الجسم) ؟

التمرين الثاني : (06 نقاط)

يتناول الإنسان الغذاء يوميا لتوفير الطاقة اللازمة لنشاطه ، بناء و صيانة عضويته . إلا أن الحاجيات الغذائية اليومية تختلف من شخص لآخر ما يؤدي إلى تنوع الرواتب الغذائية. لهذا الغرض نقدم لك الوثيقة 01.



الوثيقة 01

1- عرف الراتب الغذائي ؟

2- فسر سبب اختلاف الحاجيات الغذائية اليومية من شخص الى آخر ثم أذكر الرواتب الغذائية الأساسية ؟

اقلب الصفحة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

الجزء الثاني (08 نقاط) وضعية الادماج

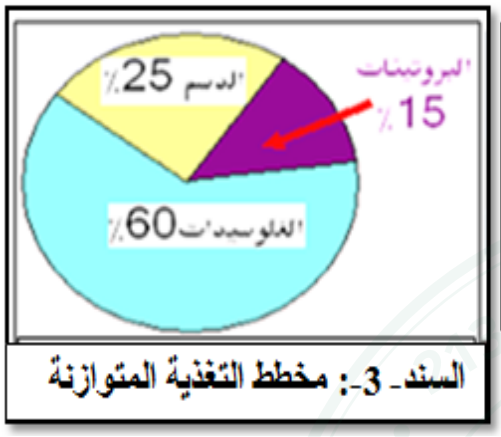
لاحظت عائشة أن ابنها زيد أصبح يهمل وجباته اليومية كثيرا حيث يذهب الى المدرسة كل صباح دون تناول فطور الصباح يتناول حلويات و شوكولاطة في المدرسة ويكثر من الوجبات السريعة لذلك أصبح يتعب بسرعة عند ممارسته لأدنى مجهود كما أن وزنه تناقص كثيرا في الآونة الأخيرة فقررت عرضه على الطبيب الذي شخص إصابة زيد بأحد أمراض سوء التغذية.

السندات :



	لطفل10سنوات	زيد
الوزن	31كغ	21كغ
الطول	126سم	115سم

السند -2-



السند- 3-: مخطط التغذية المتوازنة

التعليمات :

1. فسر سبب الأعراض التي ظهرت على زيد .
2. قدم ثلاث نصائح تراها مناسبة لتفادي الوقوع في مثل هذه الأعراض .

انتهى

قال يحي بن كثير : لا ينال العلم براحة البدن

بالتوفيق للجميع أساتذة المادة

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً