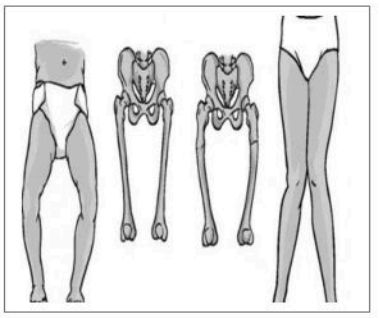
najah213.com · نجاح 213

ثانوية رزازقة الحركاتي — اختبار الثلاثي الثالث في مادة علوم الطبيعة والحياة — 2023-2022 — المستوى : ج م آ

اللقب : ..... الاسم : ..... المدة : **01** ساعة

التمرين الأول:

سوء التغذية هو غياب الغذاء المتوازن او بمعنى اخر هو نقص أو زيادة المواد الغذائية التي تصل إلى جسم الإنسان.



السند 01



السند 02



لسند03



السند 04

1ـ من خلال السندات السابقة ومن خلال ما درست أجب عن مايلي :

مرض فقر الدم ينتج عن..... في عنصر.....، البدانة المفرطة ناتجة عن .....

نقص عنصر **اليود** يؤدي الـــــى: .....

.....

نقص عنصر **الكالسيوم** يؤدي الى: .....

.....

نقص فيتامين **A** يؤدي إلـــــى : .....

.....

نقص فيتامين **C** يؤدي إلـــــى : .....

.....

نقص فيتامين **D** يؤدي إلـــــى : .....

.....

نقص تناول **البروتينات** يؤدي إلـــى: .....

2ـ ماهو سبب تسوس الاسنان وكيف يحدث؟ .....

.....

.....

التمرين الثاني : سؤال تمنيته ولم يأت ـ أكتبه و أجب عنه بأسلوب علمي

.....

.....

.....

.....

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

التمرين الثالث :

إذا علمت ان الشخص (س) والذي يزن 70كغ يحتاج يوميا الى 2530 كيلو حريرة Kcal منها:

- 280 Kcal مواد بروتينية.
- 450 Kcal مواد دسمة.
- 1800 Kcal مواد سكرية.

وأن: ـ 1غ من البروتينات يحتوي على 4Kcal.

ـ 1غ من الدسم يحتوي على 9Kcal.

ـ 1غ من الغلوسيدات يحتوي على 4Kcal.

1 ماهو مقدار البروتينات، الدسم والغلوسيدات الواجب عليه تناولها يوميـــا ؟

2 أملأ الفراغات بالمصطلحات المناسبة:

توفر الغلوسيدات والدسم..... اللازمة للجسم أما ..... فتؤمن بناء النسيج الجديد وترميم النسج التالفة، الماء الاملاح.....و.....فهي أغذية.....

هذه المغذيات تستمدها العضوية من الأغذية التي نتناولها يوميا على شكل وجبات تدعى..... الغذائي الذي يختلف حسب..... و..... و..... ، فالشخص في حالة الراحة يحتاج الي..... الصيانة، والبالغ الذي يقوم بنشاط يحتاج..... أما الطفل فيحتاج إلى..... في حين المرأة الحامل تحتاج الى.....

ولكي نحافظ على صحة وسلامة جسمنا ينبغي ان يكون الغذاء:

- .....
- .....
- .....



بالتـــوفيق . عطلة سعيـــدة

www.dzexams.com

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com