

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

الجزء الأول: (12ن)

التمرين الأول: (6ن)

رتب الجمل التالية بحيث تحصل على فقرة علمية صحيحة:

- 1- أغذية الطاقة وهي الغلوسيدات والدهن.
- 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 الإنسان عندما يخضع لعملية جراحية أو طفل حديث الولادة أو مراهق.

التمرين الثاني: (6ن)

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

وجبة رياضي أثناء فترة التدريب	وجبة رياضي في فترة راحة	أ- في أي حالة يستهلك الشخص الرياضي أكبر كمية من الغذاء؟
- سلطة بطاطا بالزيت	- سلطة جزر
- شريحة لحم (300غ) مع أرز مطبوخ	- شريحة لحم (150غ) مع فاصوليا خضراء
- قطعتين جبنة برتقالتين	- قطعة جبنة تفاحة
- ثلاث ملاعق عسل أو مربى	- ماء شرب	ب- في أي حالة يستهلك الرياضي غذاء أكثر تنوعا؟
- ماء شرب + كوبين حليب	

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

الجزء الثاني: (8ن)

الوضعية الإدماجية: (8ن)

إعتمد الأجداد في تغذيتهم قديما على التين والزيتون واللبن وخبز الشعير، 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 انخفض قليلا، بالمقابل زاد استهلاك السكر والمعجنات الأخرى كالبسكويت والبيتزا، أما الخضار والفاواكه فنلاحظ تراجعها في استهلاكها خاصة عند شريحة الأطفال والشباب". فلو حظ عليهم بعض الأعراض مثل الشحوب والإصفرار، وتسوس الأسنان وكثرة إصابتهم بالتسمم الغذائي. اعتمادا على مكتسباتك المتعلقة بتركيب الأغذية والتوازن الغذائي وعلى الوثائق الآتية:



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

يمتاز التمر بقيمة غذائية عالية ويشكل مع اللبن غذاء كافيا للإنسان وذلك لاحتوائه على سكريات وبروتينات ودهن وعلى ألياف غذائية وفيتامينات

