

التمرين الأول (06 ن): يعطي الجدول التالي تركيب 100 غ من العدس, البقدونس و العسل .

الإغذية البسيطة	الماء	البروتينات	الدهن	السكريات	الكالسيوم	الحديد	الفيتامينات
العدس	11	247	01	60	79	08.6	A – B
البقدونس	84	03.7	01	09	190	03.2	A – C
العسل	17	00.3	00.1	82	05	09.5	B – C

1- استخراج من الجدول:

- غذائين بسيطين معدنيين.

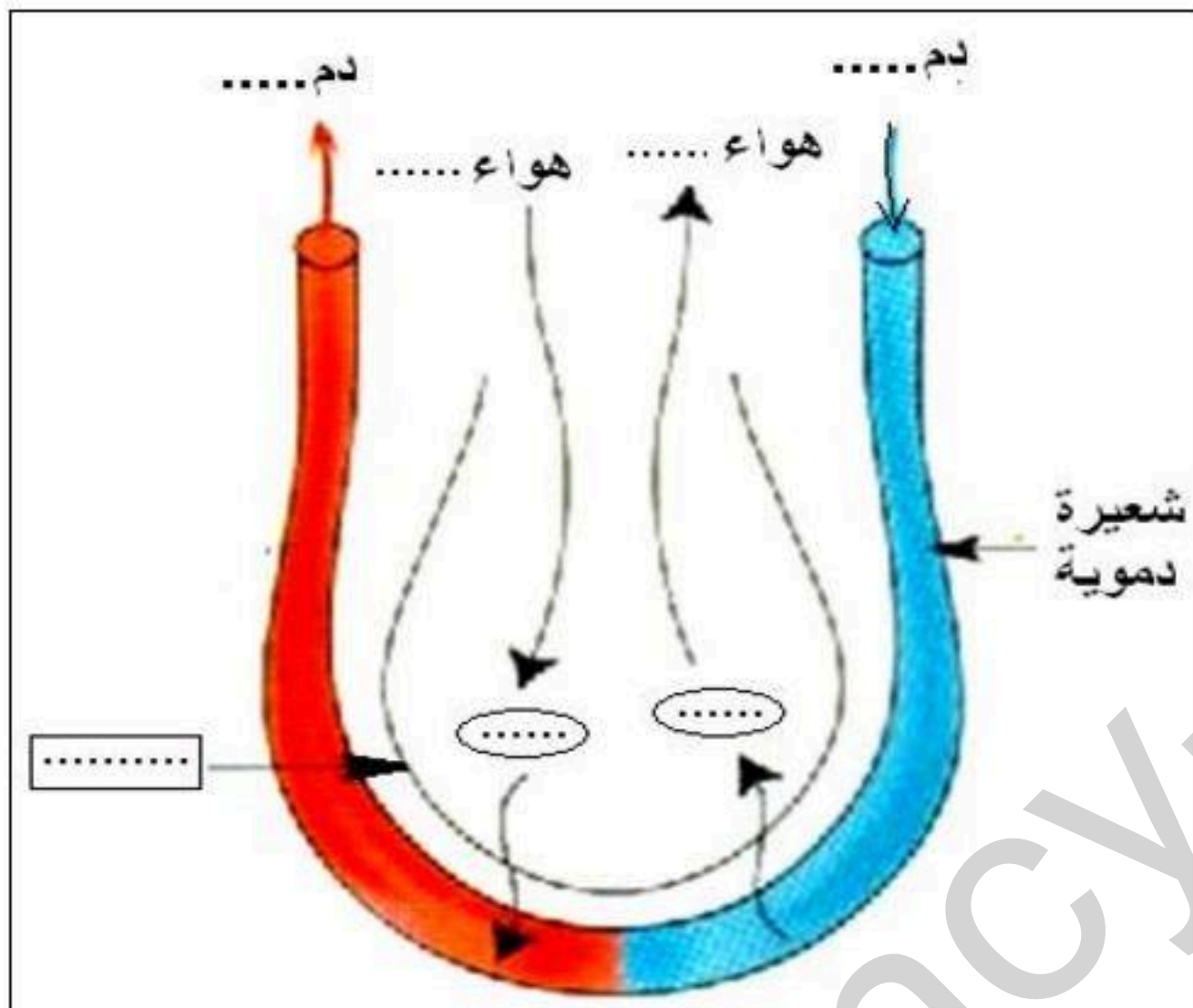
- غذائين بسيطين عضويين.

2- حدد الغذاء البسيط العضوي السائد في كل من العدس و العسل.

3- إذا علمت أن الغذاء يعرف بالغذاء البسيط العضوي السائد فيه فكيف تصنف العدس و العسل.

4- استخراج من الجدول أغذية البناء و أغذية الطاقة .

التمرين الثاني (06 ن):



يمثل الرسم المقابل مقر المبادلات الغازية التنفسية عند الإنسان

1-/- أعد الرسم على ورقة الإجابة مع وضع جميع البيانات و كتابة عنوان الوثيقة.

2-/- املأ فراغات العبارات التالية بما يناسبها

- المعنى الحقيقي للتنفس هو استعمال

كالكسريات من طرف الأعضاء بوجود غاز

الحصول على اللازمة للقيام بالنشاط العضلي

و ينتج عن ذلك طرح و في هواء الزفير.

الوضعية الإدماجية (08 ن):

رياض تلميذ في مرحلة النمو لاحظت أمه أنه يهمل وجبة الفطور

في المنزل كما يكثر من تناول الشكولاته و البطاطا المقلية خارج أوقات الغذاء و ظهرت عليه أعراض تتمثل في ضمور

العضلات ، شحوب في الوجه و تقوس عظام الساقين .

بالاعتماد على السياق و مكتسباتك السابقة و السندات المقدمة أجب عما يلي :

1-/- فسّر الأعراض المرضية التي ظهرت على رياض.

2-/- بين السلوكات السيئة التي يتبعها رياض في تغذيته.

3-/- قدم نصائح تساعد بها رياض على الحفاظ على صحته.

وثيقة تبين أرجل رياض مصاب مرض الكساح



السند 01 الكساح من أمراض نقص التغذية و يظهر بسبب نقص الفيتامين D

السند 02 تحتوي البطاطا المقلية و الشكولاته كمية قليلة من البروتينات

و الأملاح المعدنية و خالية من الفيتامين D

السند 03 الأغذية التي تحتوي على البروتينات و الأملاح المعدنية و الفيتامينات

هي الحليب , البيض , الجبن و اللحوم بأنواعها