

التمرين الأول (06 ن)

أربط بسهم واحد بين عناصر المجموعة الأولى وعناصر المجموعة الثانية

- | | |
|--|-----------------------------------|
| (أ) دليل على الإصابة بالسمنة | (01) البروتينات |
| (ب) تسبب مرض السلعة الدرقية | (02) الحليب |
| (ت) يكشف عن سكر النشاء ويتحول لونه إلى الأزرق البنفسجي | (03) الخبز غذاء قابل للاحتراق |
| (ج) انه غذاء عضوي | (04) ماء اليود لونه بني |
| (هـ) غذاء مركب كامل | (05) الأغذية الفقيرة من ملح اليود |
| (و) يتواجد بكثرة في: البيض - اللحم - الحبوب الجافة | (06) ارتفاع مؤشر الكتلة imc |

التمرين الثاني (06 ن)

إليك الجدول الآتي :

| الأشخاص | الطفل سليم | الرجل عبد العزيز | العجوز فاطمة |
|----------------------------------|---|--|--|
| العمر | 06 سنوات | 40 سنة | 80 سنة |
| نوع النشاط | أغلب أوقاته بين اللعب والدراسة | عامل بناء كثير النشاط | قليلة الحركة أغلب وقتها نائمة |
| الأغذية التي تتركب راتبه الغذائي | حليب أسماك/خضرا وفواكه/تمر ماء/خبز/حلوى | خبز/حم/عسل/تمر/مربى/ماء/فواكه وخضرا - ياغورت - كسكس..... | حساء-ياغورت- ماء - شاي- لبن - تمر - حليب |

- استخرج من الجدول الأغذية المتكررة في الوجبات الثلاثة .
- استنتج نوع الراتب الغذائي الخاص بكل شخص مذكور في الجدول
- ما نوع الغذاء البسيط السائد في أغذية عبد العزيز ولماذا؟
- استخرج غذاء بروتيني من الراتب الغذائي لسليم وغذاء سكري من الراتب الغذائي لفاطمة .

الوضعية الإدماجية (08 ن)

عنترة وأخته الخنساء ولدين مدللين عند والديهما حيث كانا لا يرفض لهما طلبا . فتجد عنترة يمشي مع أصدقاء أكبر منه سنا وأغلبهم مدخنين وكان يميل إلى تناول الأغذية الجاهزة و المحفوظة داخل أكياس خاصة (شيبس- بطاطا مقرمشة- بذور كثيرة الملوحة . حلوى في شكل سيجارة أو أدوية.....). ولا يبالي مع أصدقائه أين يرمون فضلات الطعام فتجد درج طاولاتهم مملوءة بفضلات الأطعمة من :أكياس- قشور - أغلة حلوى - أما أخته فكانت تميل إلى تناول الأغذية السكرية (شوكولا - حلويات- مكسرات (فستق-بندق- لوز- فول سوداني.....)- بسكويت.....). لكنها عكس أخيها كانت تحرص على رمي فضلات طعامها في سلة المهملات وأثناء تواجدها بفناء المدرسة تبقى مخلفات الطعام في جيبها حفاظا على نظافة محيطها ولكي يقتدي بها صديقاتها واحتراما لعمال النظافة في مدرستها .

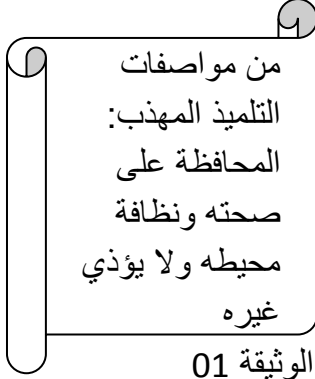
فأصبحت قليلا ما يتناولان نصف وجباتهما المنزلية وبعد مدة من الزمن ظهرت عليهما أعراض أفلقت والديهما أما عنترة فأصابته نحافة شديدة وضعف تنفس سبب له سعال مستمر أما الخنساء فأصابتها سمنة شوهت مظهرها وأخرجتها في لباسها وكادت أن تسبب لها مرض الداء السكري .

أ) اشرح الخطأ في تغذية كل من عنتره و الخنساء ؟

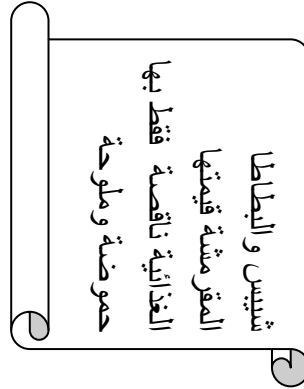
ت) بين لعنتره والخنساء شروط الراتب الغذائي المتوازن .

ث) استخرج الأخطاء السلوكية التي قام بها عنتره وأصدقائه والسلوكيات الايجابية التي قامت بها الخنساء وصديقاتها و بماذا تتصح باقي زملائك لكي يحافظوا على محيطهم المدرسي .

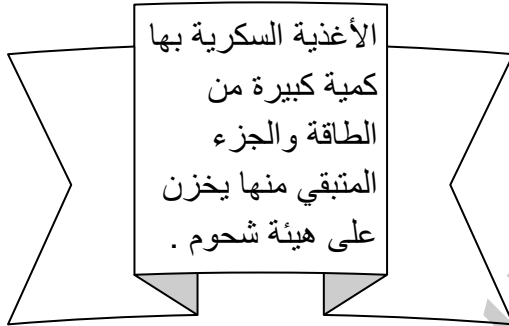
السندات :



الوثيقة 01



الوثيقة 03



الوثيقة 02



الوثيقة 04



*لا تنس الملاحظات السابقة
*اقرأ الأسئلة ثم أجب على مهلك

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح أساتذة المادة