

الاسم ..... اللقب ..... القسم .....

### التمرين الأول (12 نقطة):

تتكون عائلة ريان الذي يدرس في السنة أولى متوسط من أب يعمل كبناء, أم مرضعة و أخ صغير يبلغ من العمر 3 أشهر. أصبحت أم ريان فخورة بابنها حيث أصبح يساعدها في تحديد الأغذية المكونة للوجبات اليومية, و قد اقترحت عليه أن تطهو لهم في وجبة الغداء طبق الكسكسي , فاختر لها الأغذية التالية: لحم – جزر- ماء- طماطم- بصل – حمص- زيت- ملح.  
1- تصنف الأغذية من حيث الأصل و المصدر و التركيب.  
1- أ- صنف في جدول عناصر وجبة الغداء حسب أصلها و مصدرها.

الأغذية	الأصل	المصدر
لحم	.....	.....
جزر	.....	.....
ماء	.....	.....
طماطم	.....	.....
بصل	.....	.....
حمص	.....	.....
زيت	.....	.....
ملح	.....	.....

1- ب- أذكر الخاصية التي اعتمدت عليها في تصنيف الأغذية حسب مصدرها ← .....

1- ج- صنف كل من اللحم و الماء من حيث التركيب.

اللحم ← ..... / الماء ← .....

2- من أجل الكشف على بعض العناصر الغذائية البسيطة المكونة للزيت و اللحم أجريت التجريبتين التاليتين :

**تجربة 1:** قطرة من الزيت + حك على ورقة ← ظهور بقعة شفافة لا تزول بالتسخين  
**تجربة 2:** قطعة لحم + حمض الأزوت ← ظهور اللون الأصفر

2- أ- من خلال التجربة 1:

← أذكر المكون الغذائي البسيط الذي نريد الكشف عنه ← .....

← استنتج دور هذا المكون الغذائي البسيط في الجسم ← .....

2- ب - من خلال التجربة 2:

← أذكر المكون الغذائي البسيط الذي نريد الكشف عنه ← .....

← استنتج دور هذا المكون الغذائي البسيط في الجسم ← .....

3- تختلف الرواتب الغذائية من شخص إلى آخر حسب عدة عوامل (الجنس- النشاط- حالة الجسم- المناخ-العمر).

3- أ- اقترح لريان و أفراد أسرته الراتب الغذائي المناسب لهم.

ريان ← ..... / أخوه الرضيع ← .....

أبوه البناء ← ..... / أمه المرضعة ← .....

3- ب- في رأيك ماهي الوجبة الغذائية التي ستقدمها أم ريان لابنها الذي يبلغ من العمر 3 أشهر؟ فسر ذلك.

الوجبة الغذائية ← .....

التفسير ← .....

## وضعية إدماج (8 نقاط):

### السياق:

شاهدت شريطا مع أمك يروي قصة مجموعة من البحارة كانوا على متن سفينتهم لاستكشاف العالم قديما, و أثناء رحلتهم كانوا يكتفون بتناول أغذية معلبة فقط كاللحم المملح و السمك المجفف و رغم وفرة هذه الأغذية إلا أن البحارة كانوا يعانون من اضطرابات خطيرة تتمثل في ضعف شديد و تساقط الأسنان و تأكلها بالإضافة إلى نزيف في لثة الفم. في سنة 1975 تمكن النقيب جيمس كوك من وقاية البحارة الذين كانوا تحت إشرافه وذلك بتزويدهم بالبرتقال و الليمون, فاندثت الأم و تساءلت عن هذا المرض الذي لم تصادفه في حياتها.

### السندات:

		
السند 3: البرتقال و الليمون	السند 2: هرم التوازن الغذائي	السند 1: فيتامين C

### التعليمات:

- اعتمادا على السياق و السندات و مكتسباتك القبلية:
- 1- أذكر المرض الذي يعاني منه البحارة.
  - 2- فسر سبب انتشار هذا المرض قديما مع التعليل.
  - 3- قدم أربعة نصائح للبحارة للوقاية من هذا المرض وتفادي الأمراض الناتجة عن سوء التغذية.

### الحل:

بالتوفيق للجميع 