

التمرين الأول : (6ن)

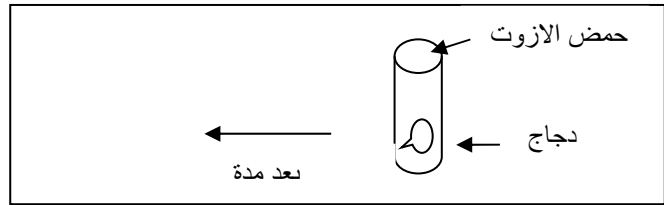
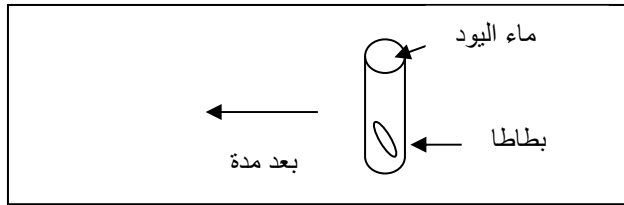
تناولت في وجبة الغذاء بطاطا مقلية مع دجاج محمر ، قطعة خبز ، طبق سلطة ، كوب من الحليب



الرائب وكأس ماء

- 1 - صنف في جدول مكونات الوجبة الغذائية حسب الأصل والمصدر ؟
- 2 - ما الفرق بين البطاطا والحليب من حيث التركيب
- 3 - تساءلت عن المكون السائد (موجود بكثرة) في البطاطا و الدجاج فأخبرك أخاك الذي يدرس سنة أولى أن : العنصر السائد في الدجاج يكشف عنه بحمض الازوت و العنصر السائد في البطاطا يكشف عنه بماء اليود

الاملاح المعدنية	السكرية (غ)	النسم (غ)	البروتين (غ)	الماء (غ)	الاغذية البسيطة
0.19	4.9	3.7	3.4	87	الحليب
0.2	73	0.6	2.2	24	البطاطا



- أ - ما هي النتيجة التي تظهر في كل حالة ؟
- ب - استنتج العنصر السائد في الدجاج و البطاطا وصنفهما على أساس ذلك؟

التمرين الثاني : (06نقاط)

يحتاج مراهق الى غذاء لسد حاجياته العضوية اللازمة للنمو

1. كيف تسمي مجموع الاغذية التي يتناولها الشخص خلال اليوم ؟

وما هي انواعه؟

2. اذا كان المراهق يمارس نشاط رياضي :

° ماهي العناصر الغذائية التي يجب ان يزود بها غذاءه؟

وضعية إدماجية :

يقضي البحارة أسابيع عديدة في البحر على متن مراكبهم، وفي أثناء رحلتهم يكتفون بتناول أغذية

مصابة فقط (كاللحم المملح و السمك المجفف) ورغم وفرة هذه الأغذية إلا أن البحارة كانوا يعانون من اضطرابات خطيرة تتمثل في ضعف شديد- سقوط الأسنان و نزيف في لثة الفم. وفي سنة 1795 تمكن النقيب كوك من وقاية البحارة الذين كانوا تحت إشرافه و

ذلك بتزويدهم بالبرتقال و الليمون
السندات :



يعتبر كل من البرتقال و الليمون من
الحمضيات الغنية بفيتامين C

نزيف في اللثة

التعليمات:

- 1 - ما نوع المرض الذي ظهر على البحارة ؟
- 2- قَدِّم تفسيراً لانتشار هذا المرض بكثرة قديماً بين البحارة؟