

**\*فرض الفصل الثالث في مادة علوم الطبيعة و الحياة\***

**التمرين الأول:**

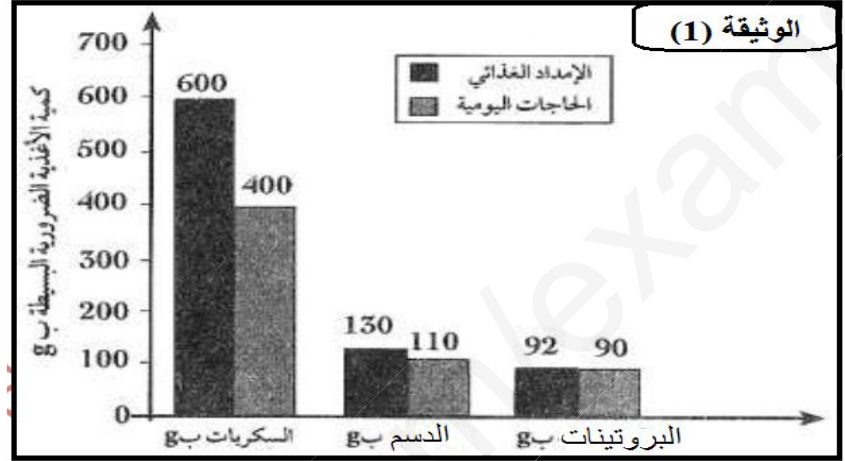
✓ كمال مرأهق عمره 15 سنة يقوم بنشاط يومي عادي ، تناول خلال اليوم مجموعة من الأغذية التي وفرت له كميات من الأغذية البسيطة ، وتبين الوثيقة (1) الإمداد الغذائي والحاجات اليومية لكمال .

علماً أن :

1g من السكريات يحرق 17 kj

1g من البروتينات يحرق 17 kj

1g من الدسم يحرق 38 kj



1- قارن بين كمية الاغذية البسيطة المستهلكة من طرف كمال مع حاجياته اليومية .

2- احسب القيمة الطاقوية التي وفرها الامداد الغذائي لكمال بـ K اذا علمت ان القيمة الغذائية اليومية لكمال تقدر بـ 12510Kj .

**\*\*ماذا تستنتج من خلال هذه النتيجة ؟**

3- ما هي عواقب التغذية التي استهلكها كمال على صحته ؟

4- ما هي النصائح التي يمكن ان تقدمها لكمال ؟

**التمرين الثاني :**

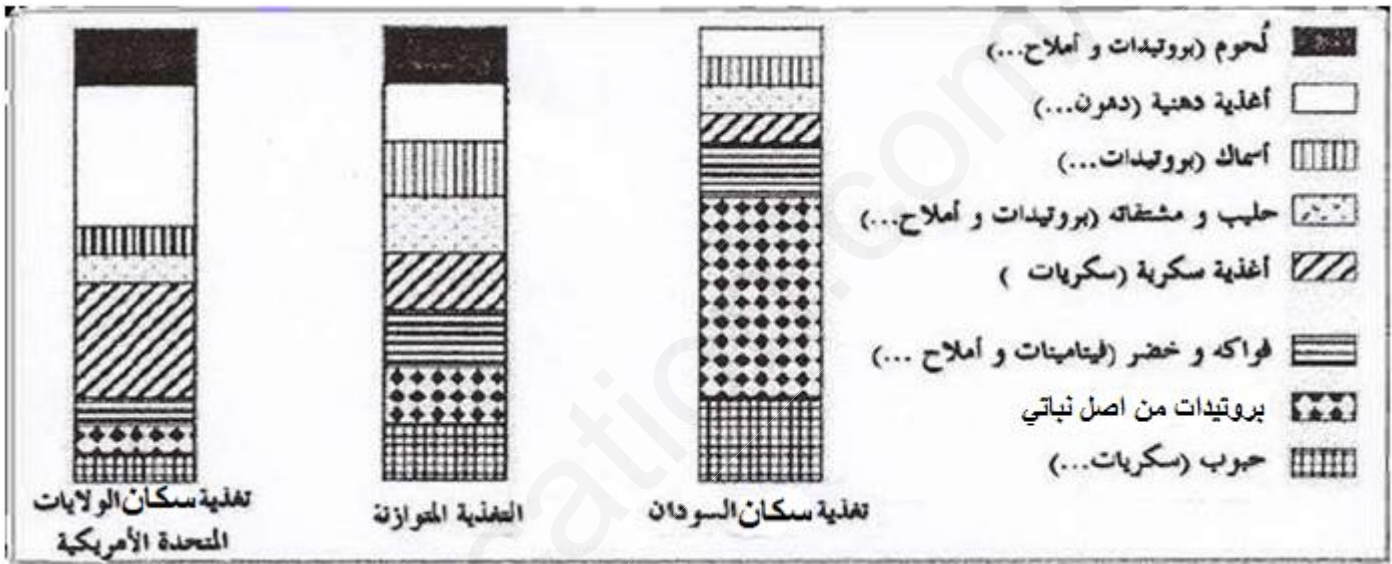
✓ يحتاج الجسم للأملاح المعدنية والفيتامينات بكميات قليلة وذلك لاتمام العمليات الحيوية ولا يستطيع الجسم بنائها ولا تخزينها لذا يجب الحصول عليها من الغذاء بصورة يومية اذ ان نقصها في غذاء الانسان يسبب امراضا مختلفة .

**\*\*ضع علامة X في الخانة المناسبة .**

| فيتامين E | عنصر الحديد | فيتامين B <sub>1</sub> | فيتامين D | فيتامين A | عنصر اليود | الملح المعدني والفيتامين<br>اعراض وامراض نقصه |
|-----------|-------------|------------------------|-----------|-----------|------------|-----------------------------------------------|
|           |             |                        |           |           |            | ضعف البصر                                     |
|           |             |                        |           |           |            | الكساح                                        |
|           |             |                        |           |           |            | تضخم الغدة الدرقية                            |
|           |             |                        |           |           |            | البري بري                                     |
|           |             |                        |           |           |            | فقر الدم                                      |
|           |             |                        |           |           |            | توقف نمو النطاف (العقم)                       |

### **التمرين الثالث :**

✓ تبين الوثيقة اسفله الاغذية المستهلكة من طرف سكان دولة السودان وسكان امريكا مقارنة بالتغذية المتوازنة .



**\*\*اعتمادا على الوثيقة اعلاه :**

1- **فسر** انتشار مرض الكواشيركور في السودان .

.....

2- **فسر** انتشار مرض السمنة في الولايات المتحدة الامريكية .

.....

3- **اقترح** تعديلات على تغذية سكان البلدين لتفادي هذه الامراض الناتجة عن سوء التغذية .

.....

.....

.....

بالتوفيق