

التمرين الأول : (6ن)

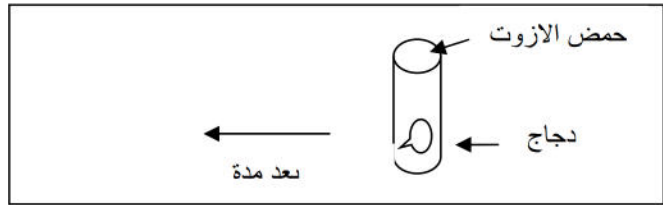
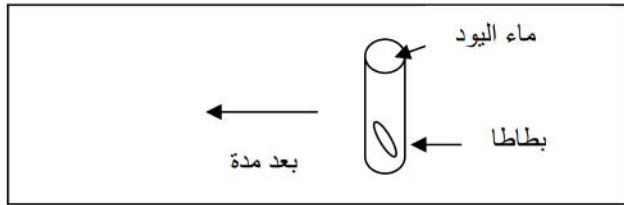
تناولت في وجبة الغذاء بطاطا مقلية مع دجاج محمر ، قطعة خبز ، طبق سلطة ، كوب من الحليب



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	السكريات (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 و صنفهما على أساس ذلك؟
- التمرين الثاني : (06نقاط)

يحتاج المراهق 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 مصبرة فقط (كالحم 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؟