

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:

تصدرت نشرات الأخبار الأشهر الماضية تعرض سكان اليمن إلى المجاعة جراء الحصار الذي تعرضت له، و كذلك سكان سوريا و العراق منذ عدة سنين، و لقد كانت تصلهم إعانات غذائية قليلة و محتشمة تتمثل في الأرز ، البطاطا و الذرة. عند معاينة الأطباء المتطوعين لأطفال هذه البلدان المتضررة لاحظوا انتشار مرض تتمثل أعراضه في: نمو جسدي ضعيف، بروز في البطن مع انتفاخ في الوجه و الأطراف.

### السندات:

		
السند 3 : أغذية غنية بالبروتينات الحيوانية	السند 2: هرم التوازن الغذائي	السند 1 : بروز في البطن

### التعليمات:

- اعتمادا على السياق و السندات و مكتسباتك القبلية:
- 1- أذكر المرض الذي أصيب به أطفال سوريا و اليمن و العراق.
  - 2- فسر سبب إصابة الأطفال بهذا المرض مع التعليل.
  - 3-قدم أربعة نصائح للوقاية من هذا المرض و تفادي الأمراض الناتجة عن سوء التغذية.

### الحل:

بالتوفيق للجميع

