

## (04 نقاط)

## التمرين الأول:

استعمل الكلمات المفتاحية بكتابتها في الفراغات المناسبة :

- 1- تبدأ ..... عند المرأة من سن ..... إلى ..... اليأس.
- 2- يتميز سن البلوغ بظهور العادة ..... التي تشير إلى تطور ..... الداخلية للرحم.
- 3- يفرز ..... الاستروجينات و ..... و هي مواد كيميائية مسؤولة على النشاط الدوري لـ ..... الرحم.
- 4- تتميز المرحلة ..... بتطور أحد ..... إلى ..... ناضج.
- 5- تتميز المرحلة ..... بارتفاع نسبة ..... يوافقها نمو ..... الأصفر.
- 6- يؤدي استئصال ..... إلى توقف العادة ..... لعدم تطور ..... الرحم.

## (03 نقاط)

## التمرين الثاني:

عرف ما يلي:

- 1- فيتامين D: .....
- 2- الراتب الغذائي: .....
- 3- سوء التغذية: .....

## (2.5 نقاط)

## التمرين الثالث:

اربط بين المادة الغذائية و ما يناسبها بكتابة الحرف المناسب في الخانة المناسبة من الجدول المقابل:

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|   |   |   |   |   |

- 1- البروتين ..... أ- مادة عضوية طاقوية.
- 2- الفيتامينات ..... ب- مادة غير قابلة للاحتراق.
- 3- الغلوسيدات ..... ت- مواد عضوية تستعمل بكميات ضئيلة.
- 4- الملح المعدني ..... ث- سائل ضروري للجسم.
- 5- الماء ..... ج- مادة ليست حلوة المذاق.

## (05 نقاط)

## التمرين الرابع:

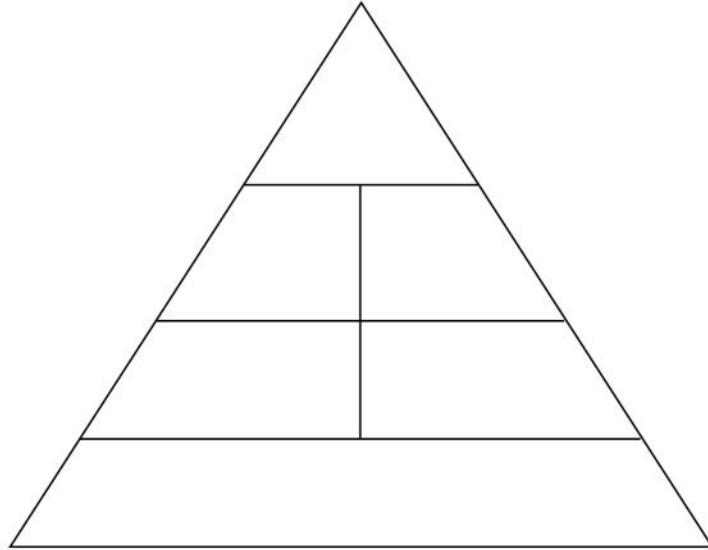
اكتشف الجمل الصحيحة من الخاطئة ثم صححها ( التصحيح خلف الورقة )

|  |  |
|--|--|
|  | 1-ينجم عن نقص الفيتامين B <sub>1</sub> ظهور مرض البري بري                |
|  | 2-ينجم مرض البري بري عند الشعوب المعتمدة في نظامها الغذائي على القمح     |
|  | 3-من أسباب الإصابة بداء السكري الافراط في أكل السكريات و العامل الوراثي. |
|  | 4-ينتج الأنيميا عن نقص مادة الحديد في النظام الغذائي.                    |
|  | 5-نقص فيتامين A يسبب مرض الكساح  |

- .....-1
- .....-2
- .....-3
- .....-4
- .....-5

التمرين الخامس: (4.5 نقاط)

يمثل الهرم الغذائي مجموعات الطعام الست حسب حاجات الجسم لها – أكمل هذا الهرم بما يناسب.  
مجموعة الحبوب و الخبز و الأرز و المعكرونة – مجموعة الفواكه – مجموعة الخضار – مجموعة الحليب و الألبان و الاجبان – مجموعة اللحوم و الدواجن و الأسماك و الباقوليات الجافة و البيض – الدهون و الزيوت



رَمَضَانَ كَرِيمًا

|                |       |
|----------------|-------|
| الاسم و اللقب: | ..... |
| العلامة:       | ..... |
| القسم:         | ..... |
| 20             |       |

