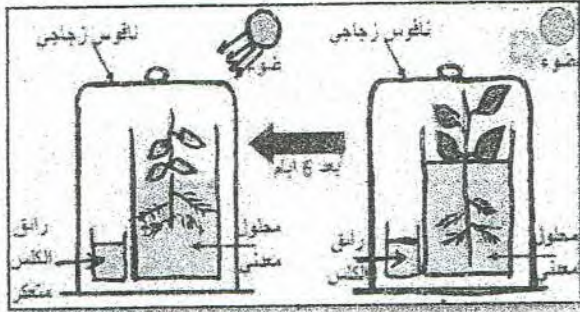


## اختبار الثلاثي الاول في مادة علوم الطبيعة و الحياة

### التمرين الأول:

النبات الاخضر كائن حي يحتاج الى اغذية كباقي الكائنات الحية لكي ينمو ، و لتحديد العناصر الغذائية الاساسية لنموه اليك التجربة الموضحة في الوثيقة :



قمنا بسقي النبات الاخضر بالماء و الاملاح المعدنية ووفرنا له غاز ثاني اكسيد الكربون و عرضناه للضوء ، بعد 6 ايام لاحظنا ذبول و موت النبات.

### الوثيقة 01

- 1- حدد دور رائق الكلس.
- 2- فسر سبب ذبول و موت النبات في التجربة.
- 3- استنتج العناصر الضرورية لنمو النبات الاخضر.

### التمرين الثاني :

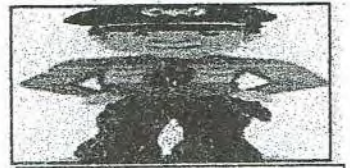
تتكون عائلة احمد من امه الحامل و ابوه الذي يعمل شرطي و اخوه ذو الخمس سنوات ، حيث تحرص امه على اختيار راتبهم الغذائي اليومي بدقة كما هو موضح في الوثيقة :



تعتمد اساسا على : الحليب ،  
الاسماك ، البيض ، الفواكه ،  
الخبز و البطاطا.



نصحها الطبيب بتحضير راتب  
غذائي تحتوي وجباته على جميع  
العناصر الغذائية اضافة الى  
وجبة اضافية.




تعتمد اساسا على : زيت الزيتون  
، العصائر ، الحلويات ، الفواكه ،  
المعجنات ، البطاطا، اضافة الى  
اللحوم و البيض.

- 1- عرف الراتب الغذائي .
- 2- حدد نوع الراتب الغذائي لكل من ابيه و امه و اخيه الصغير.
- 3- فسر سبب اختلاف الحاجيات الغذائية لافراد عائلة احمد.

## الوضعية الإدماجية :

أكد مختصون في التغذية على تغير النظام الغذائي الحالي فقد زاد استهلاك البيتزا و البطاطا المقلية المقرمشة (الشيبس) و أصبح الإنسان يعتمد في تغذيته على الاكلات السريعة ، بينما قل استهلاك الخضرو الفواكه و البقوليات كالعدس.... ادى هذا التغير في الغذاء الى انتشار امراض عديدة نتيجة سوء التغذية مثل السمنة و النحافة و فقر الدم ....

<p>تركيب الوجبة السريعة :</p> <p>75 ٪ غلوسيدات ، 8 ٪ بروتينات ، 17 ٪ دسم ، الاملاح المعدنية و الفيتامينات قليلة جدا</p>		<p>تذكر اليونيسيف ان 340 مليون طفل في العالم يعانون من جوع خفي يؤدي للنحافة لانهم يحصلون على عدد كافي من السعرات الحرارية ، ولكن تلك الحريرات تنقصها المعادن و الفيتامينات ، خاصة C و A الضرورية لنموهم ( الحديد ، اليود، فيتامين بسبب نقص الفواكه و الخضرو منتوجات حيوانية)</p>
---	---	--

السند 2

السند 1

الغذاء	غني بـ:
العدس	الحديد و البروتينات
الخضرو	الاملاح المعدنية و عدة فيتامينات
البرتقال	السكريات و فيتامين C

السند 4



السند 3

بالاعتماد على السياق و الاسناد و مكتسباتك :

- 1- اذكر سبب تعرض بعض اطفال العالم لمرض السمنة و بعضهم الاخر لمرض النحافة.
- 2- قدم نصيحتين للوقاية من هذين المرضين ( نصيحتان لكل مرض).

بالتوفيق