

*** تمنح 1 نقطة لوضوح الخط و تنظيم الورقة و عدم استعمال المبيض.**

4 ن

تمرين 1

✍ عرف المصطلحات التالية:

الهرم الغذائي :

.....

التغذية المتوازنة :

.....

.....

5 ن

تمرين 2

عندما يعتمد الطفل في غذائه علي كميات كبيرة من النشويات والسكريات , ويقلل من البروتينات الحيوانية كاللحوم والأسماك والبيض و الحليب... فانه يصاب بمجموعة من الأعراض المرضية :

* في البداية يتغير لون الشعر إلي اللون الفاتح و يصبح سهل السقوط وتظهر على الجلد بعض التغيرات و يصبح خشنا.

* أما في المراحل المتقدمة من المرض فيبدأ ظهور تورم في أصابع اليدين والقدمين, ويزيد ذلك وينتشر ثم يصل إلي منطقة البطن والوجه, كما انه قد يزيد وزن الطفل, إلا أن هذه الزيادة نتيجة تجمعات مائية وليست زيادة في أنسجة الجسم.

(1) حدد المرض الذي يتحدث عنه النص:

(2) حدد دور البروتينات :

(3) استخراج من النص بعض أعراض هذا المرض:

-
-

(4) اقترح حلا لتجنب الإصابة بهذا المرض:

.....

(5) تصنف البروتينات الحيوانية حسب مصدرها إلى حيوانية و نباتية ، أيهما له قيمة بيولوجية مرتفعة ،

علل جوابك :

.....

.....

اتمم الوجبات الغذائية الممثلة في الجدول التالي بتطبيق القواعد السليمة في تركيب الوجبات الغذائية المتوازنة:

العشاء	اللمجة	الغذاء	الفتور
<ul style="list-style-type: none"> • حساء خضر • تفاح 	<ul style="list-style-type: none"> • شاي 	<ul style="list-style-type: none"> • سلطة خضر نيئة • دجاج مشوي • ياغورت 	<ul style="list-style-type: none"> • كوب حليب • خبز كامل • مربى • برتقال

يؤدي الاستهلاك غير المنتظم للمواد الدسمة و المشروبات الغازية الحلوة المقرون بضعف الأنشطة الرياضية إلى ظهور مرض السمنة عند المراهق...

1. استخرج الأخطاء الغذائية الواردة في النص :

..... *

..... *

2. حدد مضاعفات هذه الأخطاء :

..... *

..... *