

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

ن 4

تمرين 1

عرف السكريات:

اذكر أنواع السكريات و أعط مثالا لكل نوع:

..... *

..... *

..... *

ن 5

تمرين 2

توضح الوثيقة التغيرات التي تطرأ على العناصر الغذائية عند بلوغها المعى الدقيق:

الماء	الأملاح المعدنية	الفيتامينات	السكريات	الدهنيات	البروتينات
كأس ماء	جين	حضر و فواكه	أرز	زبدة	قطعة لحم
.....
.....

الفم

المعدة

المعى الدقيق

- ❖ اتم ملء الوثيقة بكتابة أسماء العناصر الموجودة بالمعى الدقيق :
- ❖ اذكر التغيرات التي طرأت على العناصر الغذائية عند بلوغها المعى الدقيق :

.....

.....

- ❖ حدد اسم العناصر التي توجد بالمعى الدقيق :

.....

5 ن

تمرين 3

صل بسهم كل عنصر غذائي بوظيفته و نتائج نقصه:

وظائفته	عنصر غذائي	نتائج نقصه
مقاوم للجراثيم	الفيتامين B1	الكساح
تكوين الدم	الفيتامين C	البري بري
سلامة الدماغ و الجهاز العصبي	الحديد	الكواشيوركور
تكوين الهيكل العظمي	البروتيدات	فقر الدم
بناء أنسجة جديدة في حالة النمو	الكالسيوم	الحفر

5 ن

تمرين 4

صنف الأغذية التالية :

- زبدة - لحم دجاج - مربى - خس - جلابان مجفف - إجااص - سردين - عنب مجفف - عنب
- زيت كبد السمك

أغذية واقية	أغذية طاقية	أغذية البناء و الصيانة