



المكون الأول : استرداد المعارف 8ن

تمرين I : عرف : 2ن

..... : الكتلة الغذائية :

..... : الفاقة الغذائية :

تمرين II : 6ن

يؤدي سوء التغذية إلى الإصابة بأمراض خطيرة تختلف حسب الأغذية الناقصة في الوجبات الغذائية، ومن بين هذه الأمراض :
داء الحفر – مرض الكساح – مرض الكواشيوركور. ومرض التدرق . نقدم فيما يلي بعض أعراض هذه الأمراض : - أودوما
الأطراف - جروح جلدية - تعرية الأسنان وسقوطها - التهاب لثة الأسنان - تأخر في النمو العقلي - تضخم الغدة الدرقية
- تشوه الطرفين السفليين - تضخم الجمجمة.

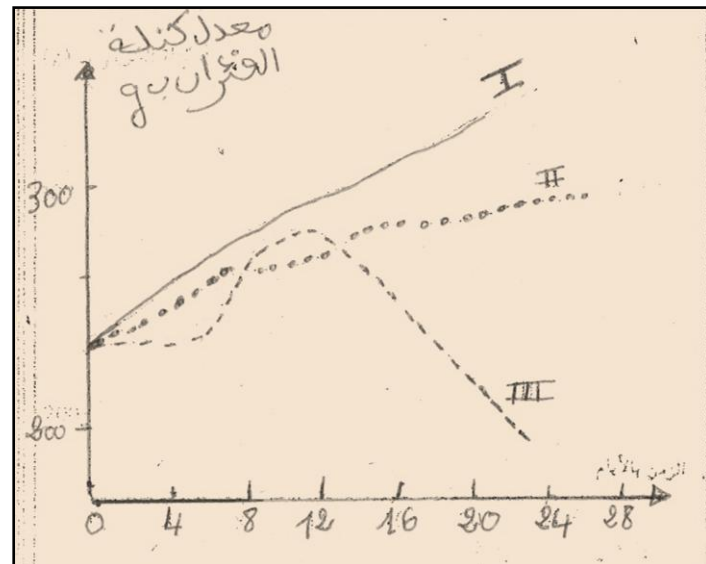
1- املء الجدول التالي : (0.5 x 12)

التدرق	الكواشيوركور	مرض الكساح	داء الحفر	
				الأعراض
				الأسباب
				غذائين مركبين ضد هذا المرض

المكون الثاني الاستدلال العلمي والتواصل الكتابي والبياني : 12ن

التمرين الأول : 6ن

نود معرفة أهمية الفيتامينات وذلك اعتبارا للدور الفعال والضروري الذي تقوم به داخل الجسم . لهذا الغرض
أخضعت 3 مجموعات من الفئران من نفس العمر والوزن لتغذية خاصة خلال 24 يوما.



* المجموعة الأولى I : تغذية عادية .
* المجموعة الثانية II : نفس تغذية المجموعة الأولى
لكن ينقصها جزء من الخضر النيئة (طازجة)
* المجموعة الثالثة III : نفس تغذية المجموعة الأولى
لكن بدون خضر نيئة
خلال هذه المدة كان يتم قياس معدل كتلة كل مجموعة
حسب الوقت والنظام الغذائي .

تبين الوثيقة التالية النتائج المحصل عليها.

1- حلل المنحنيين II و III بمقارنتهما مع المنحني I . 2ن

.....
.....
.....

2- إذا علمت أن الخضر النيئة غنية بالفيتامين C فماذا يمكن استنتاجه من تحليل هذه الوثيقة ؟ 1ن

3- ما هو مصير المجموعة III إذا استمرت في تناول نفس الكتلة الغذائية ؟ علل جوابك : 2 ن

4- حدد دور الفيتامين عند هذه الفئران : 1ن

التمرين الثاني : 6ن

1g من السكريات يوفر 17kj
1g من البروتينات يوفر 17kj
1g من الدهون يوفر 38kj

تتكون وجبة شخص يخضع لحمية منحلة من المواد الآتية : 200g من الجزر، بيضتان مسلوقتان كل بيضة تزن 50g ، 100g من السلطة الخضراء، 100g من اللوبيا الخضراء ، برتقالة واحدة وزنها 100g. علما أن

1- اعتمادا على معطيات الجدول أسفله أحسب كمية الطاقة المحررة خلال 24 ساعة ب kJ علما أن وجبة الفطور ووجبة العشاء توفران معا نفس الكمية الطاقية التي وفرتها وجبة الغذاء.3ن

2- إذا افترضنا أن الحاجيات اليومية من الطاقة لهذا الشخص تساوي 10032KJ أوجد النقص الطاقي اليومي لهذا الشخص ب kJ 1ن

3- إذا افترضنا أن هذا النقص في الطاقة يعوض فقط من الدهون المخزونة داخل الجسم ، أحسب النقص اليومي في كتلة جسم هذا الشخص. 1ن

4- ما هي عواقب هذه التغذية على هذا الشخص ؟ 1ن

تخيل 100g من الغذاء المستهلك			الأغذية المتناولة
بروتينات	دهنيات	السكريات	
1	0.3	9	الجزر
13	12	0.6	البيض
2.5	0.7	7	اللوبيا الخضراء
2	0.4	5	السلطة الخضراء
0.7	0.2	10	البرتقال
			الطاقة المحررة بkj