

ديسمبر: 2016

المستوى : الأولى متوسط (1AM)

المدة: 01:30 سا

اختبار الفصل الأول في مادة العلوم الطبيعية

التمرين الأول: (7ن)

* تناولت وجبة غذائية مركبة من الأغذية الآتية :

- طبق من السلطة تحتوي على قطعا من البيض .
- كأس عصير البرتقال - طبق عدس مع قطعة لحم - و ماء.
- 1- صنف في الجدول أصل ومصدر كل غذاء من هذه الوجبة

المصدر	الأصل	أغذية الوجبة

تركيب الياوورت

3,1g.....	البروتينات
12,5g.....	السكريات
3,4g.....	الدسم
110mg.....	الكالسيوم
80mg.....	الفوسفور

• إليك بطاقة تركيب الياوورت 100غ

/2 صنف الياوورت من حيث التركيب و المصدر

التمرين الثاني: (5ن)

يبين الجدول التالي الإحتياجات الغذائية اليومية للفئات التالية :

الماء	أملاح معدنية	دسم	غليسيرات	بروتينات	الأغذية البسيطة الفئات
كميات مناسبة	2غ	36غ	310غ	70غ	طفل من 6-10
كميات مناسبة	1200مغ	75غ	580غ	100غ	مراهق من 15-20
كميات مناسبة	3غ	80غ	680غ	90غ	رجل كثير النشاط

1- عرف الراتب الغذائي ؟

2 - حدد نوع الراتب الغذائي لكل فئة (من الفئات السابقة)

3- إستنتج من الجدول العاملين المؤثرين في الاحتياجات

الغذائية اليومية

الوضعية الإدماجية : (8ن)

اظهرت الأبحاث العلمية أن الأطفال الذين يزاولون الدراسة صباحا دون تناول وجبة الصباح , يعانون

صعوبة في الفهم والإستعاب , حيث تم التجريب على مجموعة من التلاميذ :

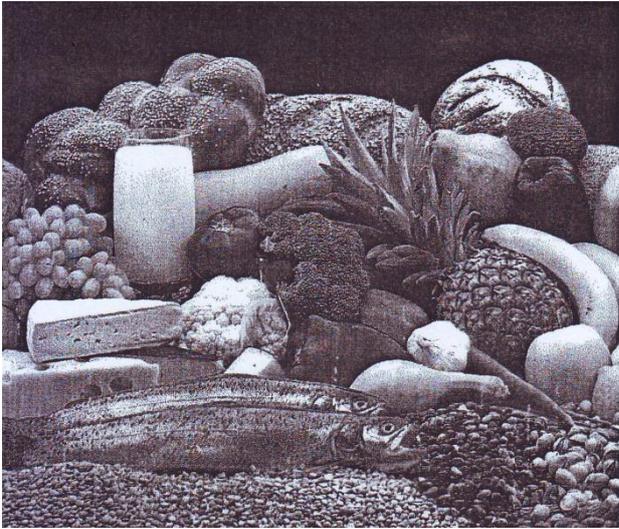
ففي اليوم الأول لم يقدم لهم أي وجبة في الصباح فعرضت عليهم مسألة في الرياضيات فلو يتمكنوا من

حلها تماما.

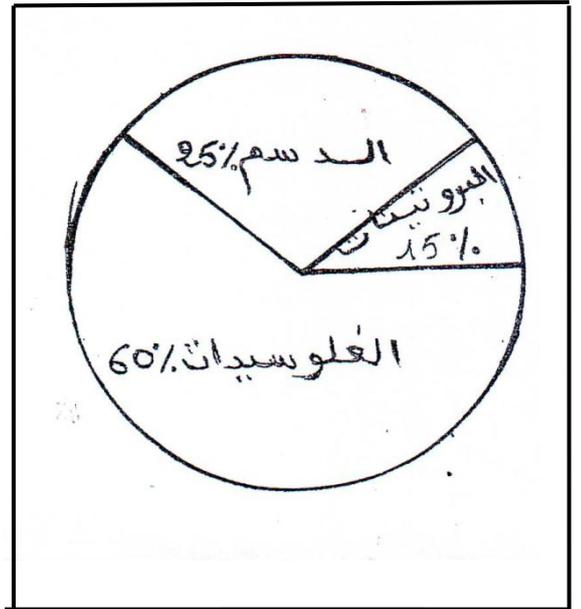
- في اليوم الثاني قدمت لهم وجبة الصباح كاملة، فعرضت عليهم نفس المسألة ،وكانت النتيجة مذهلة

وحل المسألة بسرعة وسهولة كما أثبتت الدراسات أن بنية وسرعة نمو الأطفال يرجع بالدرجة الأولى

إلى طبيعة تغذيتهم .



السند 2



السند 1

إعتماد على النص والوثائق المرفقة :

1- حدد سبب عدم تمكن الأطفال من حل المسألة في اليوم الأول ؟

2- - حاول توعية كل زملائك لتجنب هذه الحالة مبينا القواعد الصحية لتغذية المتوازنة

3- أذكر مرضين من أمراض سوء التغذية مع ذكر سبب المرض والوقاية منه .