

التمرين الأول (6ن):

يتناول الإنسان الغذاء يومياً لتلبية احتياجات جسمه، ولكن هذه الاحتياجات تختلف من شخص لآخر، مما يؤدي إلى اختلاف الرواتب الغذائية.

طفلة	عامل بناء	امراة حامل	رجل كبير قليل النشاط
			
السند 1			

من خلال السند المقدم و مكتسباتك:

1- عرف الراتب الغذائي.

2- أ- حدد الراتب الغذائي لكل شخص في السند 1.

ب- أذكر العوامل المؤثرة على الراتب الغذائي.

التمرين الثاني (6ن):

يمثل الجدول التالي الحاجيات الغذائية لشخص أثناء الراحة و في حالة ممارسة الرياضة.



الوثيقة 2

الأغذية	البروتينات	الدهن	الغلوسيدات
طبيعة النشاط			
في حالة الراحة	70g	50 g	415 g
في حالة ممارسة الرياضة	70 g	80 g	680 g

الوثيقة 1

التعليمات:

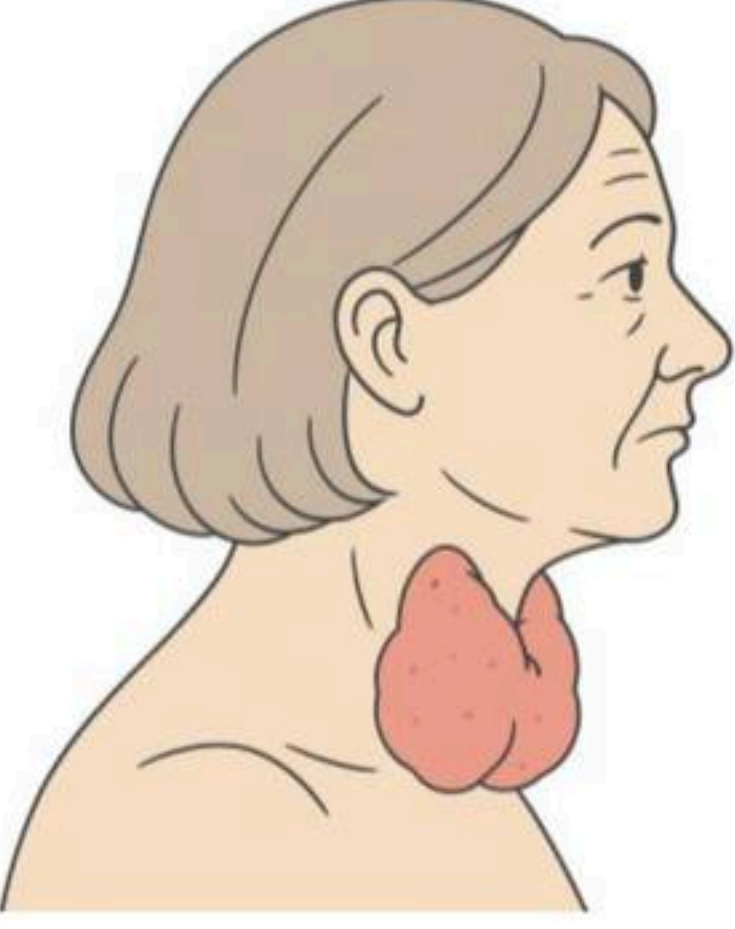
1- قارن بين نسبة البروتينات، الغلوسيدات و الدهن في حالة الراحة وحالة ممارسة الرياضة.

2- أ- فسر سبب حاجة الجسم للغلوسيدات و الدهن في حالة ممارسة الرياضة.

ب- استنتج دور الغلوسيدات و الدهن في الجسم.

الوضعية الإدماجية (8ن):

تعيش عائلة في منطقة ريفية وتتكون من عدة أفراد، أصيبت الجدة منذ مدة بمرض بسبب شربها للماء من بئر تقليدي لا يحتوي على ملح اليود، كما أنها تستعمل في طبخها نوعاً من الملح الخام غير معالج لأنها تفضل الملح التقليدي المنتشر في المنطقة.



صورة للجدة المصابة بهذا المرض

السند 3



- الملح المعالج هو ملح الطعام
يضاف له كميات قليلة من
عنصر اليود.

- الملح الغير معالج هو ملح
مستخرج من الطبيعة لا يضاف
له عنصر اليود.

السند 2



السماك مصدر للبروتين وغني
بعنصر اليود والبوتاسيوم.

السند 1

باعتمالك على السياق، السندات و مكتسباتك القباية أجب على ما يلي:

- 1- حدد المرض الذي تعاني منه الجدة.
- 2- فسر سبب إصابة الجدة بالمرض.
- 3- قدم نصيحتين للوقاية من هذا المرض.

