



**التمرين الأول:**

تتكون عائلة من 04 أفراد، موضحين في الوثيقة 01، يتناول كل فرد منهم راتباً غذائياً مختلفاً عن الآخر.

**التعليمات:**

1. عرف الراتب الغذائي وحدد العوامل المتحركة في تغييره.
2. حدد نوع الراتب الغذائي المناسب لكل فرد من أفراد العائلة.



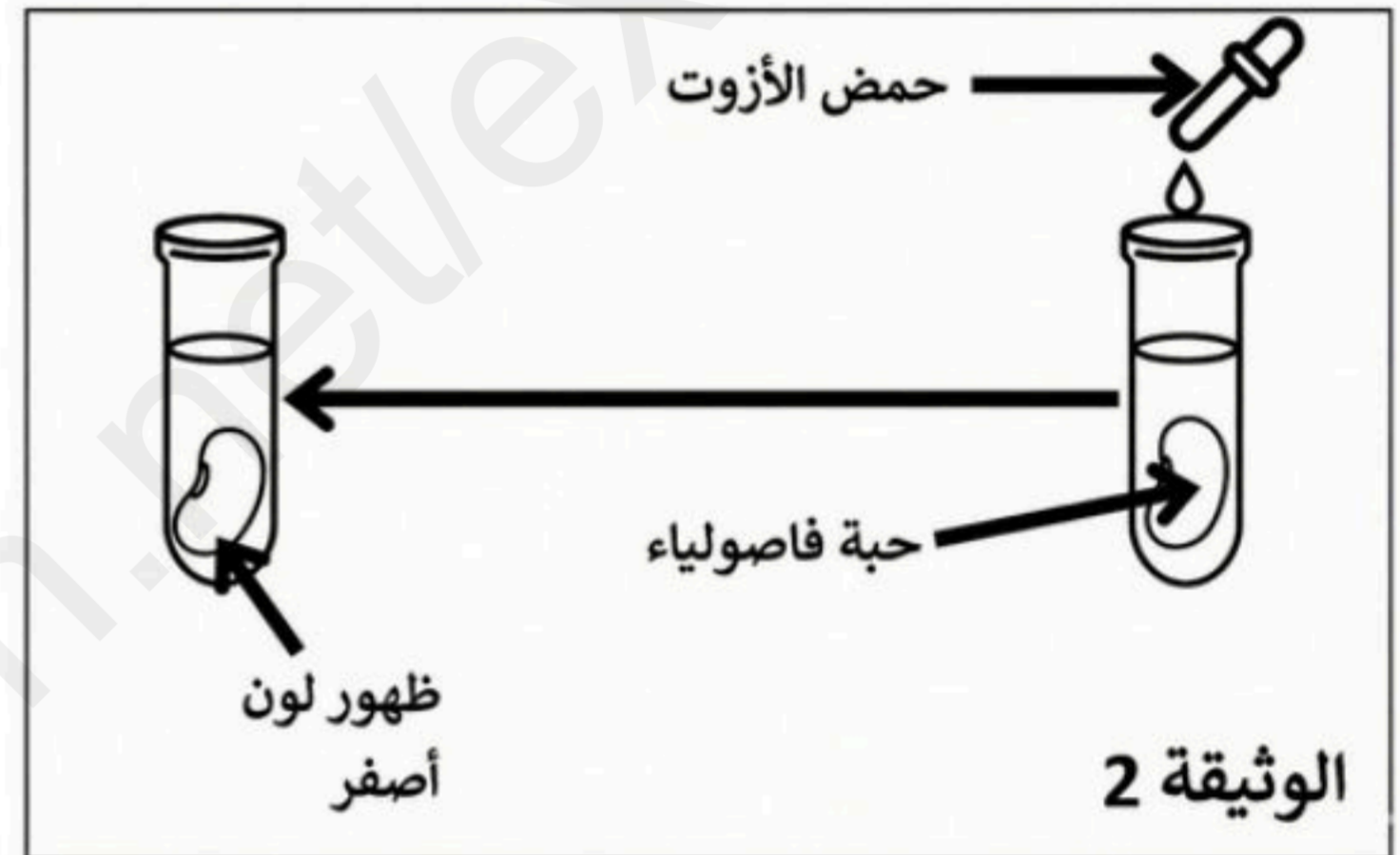
الوثيقة 1

**التمرين الثاني:**

لمعرفة بعض من مكونات الأغذية، أجريت مع أستاذك جموعة من التجارب إليك الوثيقتين التاليتين:

| المكونات العضوية | البروتينات<br>غرام | السكريات<br>غرام | الدهن<br>غرام |
|------------------|--------------------|------------------|---------------|
| شخص في حالة راحة | 70                 | 415              | 50            |
| شخص في حالة نشاط | 70                 | 680              | 80            |

الوثيقة 3

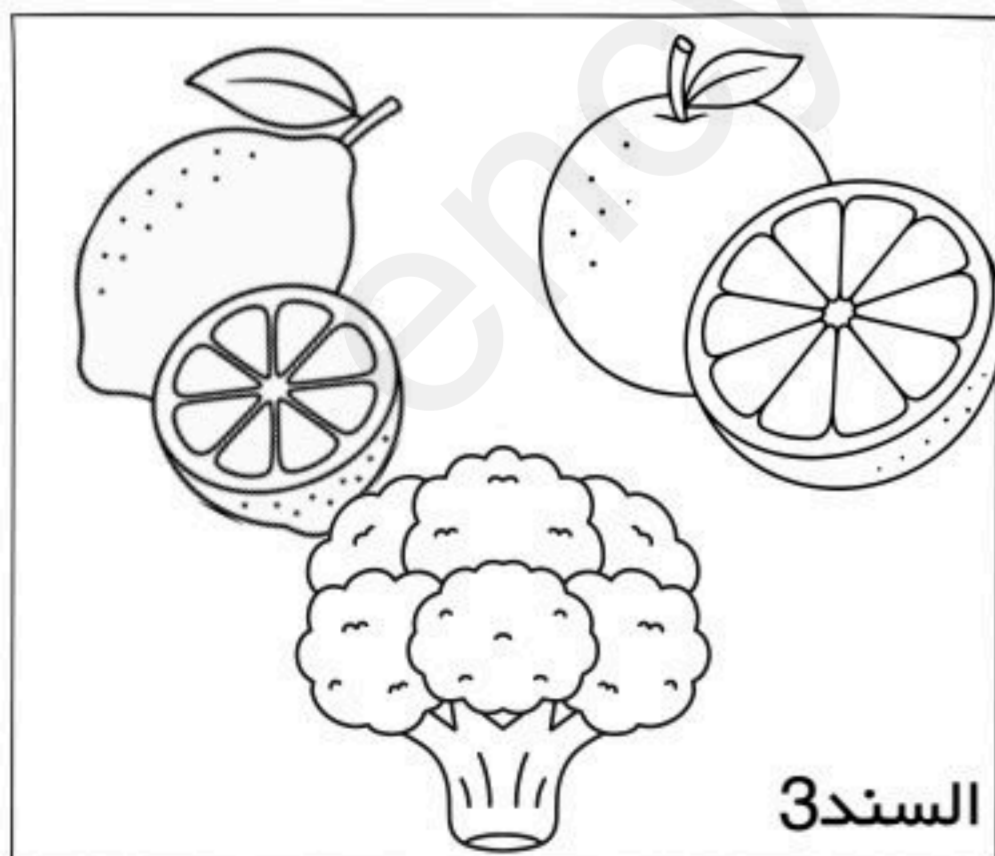


الوثيقة 2

1. قارن بين كمية المواد العضوية في الحالتين.
2. - فسر سبب الإحتياج للكثير من الدهن والسكريات
3. إستنتج دور الغذاء المراد الكشف عنه في الوثيقة 2-

**الوضعية الإدماجية:**

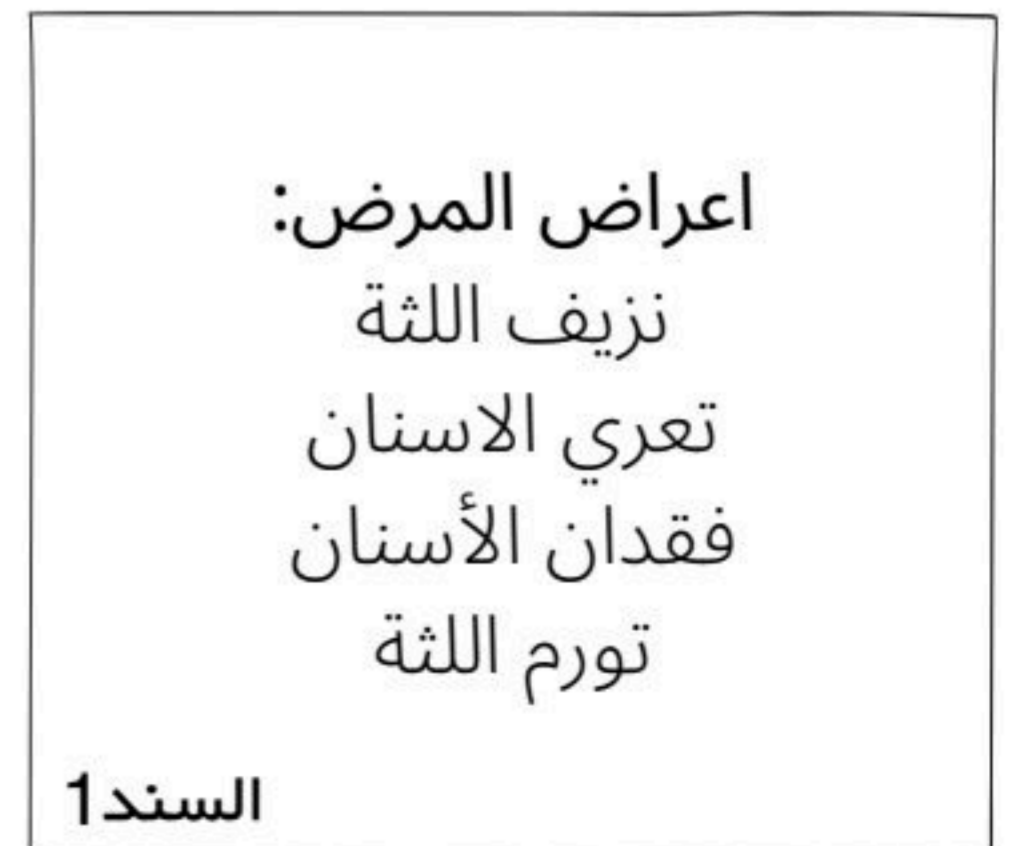
البحارة يتجولون في البحر الأزرق، يبحرون في أعماقه بحثاً عن الرزق. في قديم الزمان، كان البحارة يعانون كثيراً بسبب قلة الأطعمة الغنية بفيتامين سي في طعامهم. فكانوا يقضون أشهراً طويلة في البحر، دون أن يردوا إلى البر. وفي هذه الفترة، كانوا يأكلون الأطعمة الجافة فقط، مثل الخبز والجبن.



السند 3



السند 2



السند 1

**التعليمات:**

1. أذكر أسم هذا المرض .
2. فسر السبب في الإصابة بهذا المرض.
3. قدم نصيحتين لتفادي الإصابة بهذا المرض.

بالتوفيق