

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مؤسسة التربية والتعليم الخاصة سليم

ETABLISSEMENT PRIVE D'EDUCATION ET D'ENSEIGNEMENT SALIM



www.ets-salim.com



021 87 10 51



021 87 16 89



Hai Galloul - bordj el-bahri alger

رخصة فتح رقم 1088 بتاريخ 30 جانفي 2011

تخضير - ابتدائي - متوسط - ثانوي

إعتماد رقم 67 بتاريخ 06 سبتمبر 2010

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 100 غ

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	2 غ	36 غ	310 غ	70 غ	طفل من 6-10
كميات مناسبة	1200 مغ	75 غ	580 غ	100 غ	مراهق من 15-20
كميات مناسبة	3 غ	80 غ	680 غ	90 غ	رجل كثير النشاط

حي قعلول - برج البحري - الجزائر

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 والإستيعاب , حيث تم التجريب على مجموعة من التلاميذ :

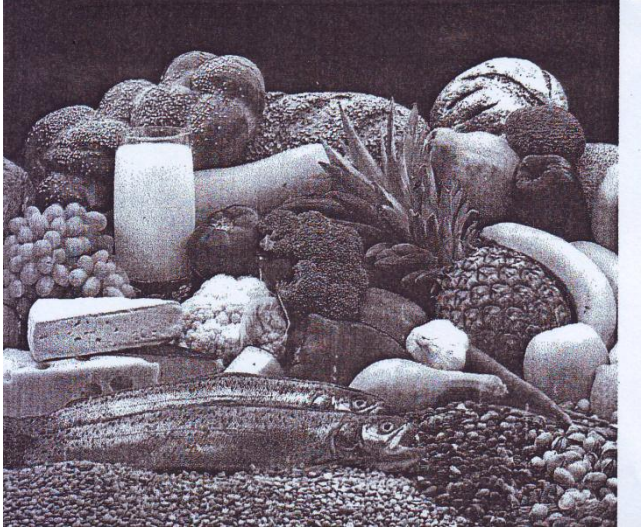
ففي اليوم الأول لم يقدم لهم أي وجبة في الصباح فعرضت عليهم مسألة في الرياضيات فلو يتمكنوا من

حلها تماما .

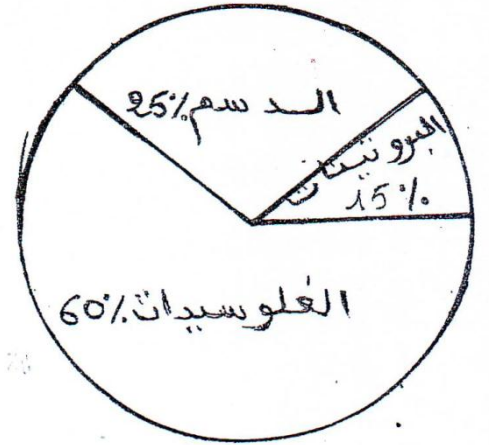
- في اليوم الثاني قدمت لهم وجبة الصباح كاملة، فعرضت عليهم نفس المسألة ،وكانت النتيجة مذهلة

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 .

حي قعلول - برج البحري - الجزائر

تصحيح إختبار الفصل الأول في مادة علوم طبيعية والحياة

/1

المصدر	الأصل	اغذية الوجبة
عضوي	نباتي	السلطة
عضوي	حيواني	البيض
عضوي	نباتي	العدس
عضوي	حيواني	اللحم
معدني نباتي	معدني نباتي	عصير البرتقال
معدني	معدني	ماء

/2 تصنيف الياورت من حيث التركيب هو غذاء مركب

التمرين الثاني :

1/ تعريف الراتب الغذائي : هو كمية الأغذية التي يتناولها الشخص خلال اليوم (24 سا) لتلبية حاجياته العضوية

2/- الطفل والمراهق راتب النمو

- رجل أكثر النشاط راتب العمل النشاط

3/ العاملين المؤثرين في الاحتياجات الغذائية اليومية

- عامل العمر

- عامل النشاط

الوضعية الأدماجية :

- 1-سبب عدم تمكن الأطفال من حل المسألة هو عدم تناولهم لفطور الصباح الذي يزودهم بالطاقة
- 2-يجب أن يتناول كل شخص خاصة الأطفال وجبة فطور الصباح لأنها وجبة تساعد على التركيز وتزود الجسم بالطاقة الكافية لفترة الصباحية كما يجب أن يكون الراتب الغذائي لكل طفل كما يلي :

أن يكون كامل - متنوع كاف متوازن و مقسم على أربعة وجبات 3 رئيسية واللمجة .

3/ من خلال ما درست الامراض هي : مرض فقر الدم سببه نقص ملح الحديد والوقاية منه تناول أغذية تحتوي على ملح الحديد مرض الكوشوركور سببه نقص بروتين حيواني والوقاية منه .تناول بروتين حيواني

حي قعلول - برج البحري - الجزائر

Web site : www.ets-salim.com / 021.87.16.89 : الفاكس - Tel-Fax : 021.87.10.51 : 