

التَّارِيخُ: 2021/11/30

المُدَّة: ساعة ونصف

المادَّة: علوم الطَّبيعة والحياة

المستوى: الأولي متوسِّط

اختبار الفصل الأوَّل

الجزء الأوَّل: (12 نقطة)

التَّمْرِين الأوَّل: (06 نقاط)

تناول "معاد" وجبة غداء مكوَّنة من الأغذية التَّالِيَةِ:



- 1) صنّف في جدول هذه الأغذية حسب أصلها.
- 2) حدّد العنصر الغذائي السائد في كلّ من اللحم والأرز، ثمّ صنّف كلّ واحد منهما حسب المصدر.
- 3) حدّد دور العنصر الغذائي السائد في كلّ من اللحم و الأرز في جسم الإنسان.

مدرسة "الرجاء والتفوق" الخاصة
Ecole Erradja wa Tafaouk
ÉCOLE PRIVÉE

التَّمْرِين الثَّانِي: (06 نقاط)

يُبَيِّنُ الجدول التَّالِيُ الاحتياجات الغذائية اليومية للفئات التَّالِيَةِ:

الفئات	بروتينات	غلويسيدات	دسم	أملاح معدنية	ماء
طفل 5 - 9 سنوات	70 غ	300 غ	36 غ	2 غ	كمية مناسبة
شَيْخُ سَاكِنٌ	50 غ	350 غ	40 غ	1.7 غ	كمية مناسبة
بِنَاءُ نَشِطٌ	90 غ	680 غ	80 غ	3 غ	كمية مناسبة

- 1) احسب كمية الأغذية المتناولة من طرف كل فئة من فئات الجدول. ماذا تستنتج؟
- 2) حدّد نوع الرّاتب الغذائي لكلّ فئة من الفئات المذكورة في الجدول.
- 3) حدّد العوامل التي تؤثر على تغيّر الرّاتب الغذائي من شخص إلى آخر.

الجزء الثاني: (08 نقاط)

الوضعية الإدماجية:

يعاني "سفيان" ذو 12 سنة من زيادة في الوزن، سببت له مشاكل صحية عديدة منها: تشحّم الكبد، التهاب المفاصل، ارتفاع ضغط الدّم، ضيق الأوعية الدّموية، ومشاكل في القلب.

السندات:



السند2: النّشاط البدني لسفيان



السند1: نوع الأغذية المستهلكة من طرف سفيان

السند3: تتراكم مادّة الكوليستيرول داخل الأوعية الدّموية فيضيق قطرها وقد تنسدّ، فتزيد من احتمال الإصابة بسكتة قلبية أو دماغية.

التّعليمات: اعتمادًا على السّياق والسّندات ومكتسباتك القبلية، أجب عمّا يلي:

(1) حدّد العوامل التي أدّت إلى السّمنة عند سفيان.

(2) أ- ما هي المشاكل الصحيّة التي يعاني منها سفيان؟

ÉCOLE PRIVÉE

ب- فسّر سبب ضيق الأوعية الدموية عند سفيان.

(3) اقترح حلّين لتفادي السّمنة.