



المدة : ساعتان
2025/2026

موضوع إختبار الفصل الثالث
في مادة علوم الطبيعة و الحياة

المستوى:الأولى ثانوي
الشعبة: جدع مشترك آداب

التمرين الأول :

1. عرّف ما يلي:

- الرّاتب الغذائي:

.....

.....

- التوازن الغذائي:

.....

.....

- سوء التّغذية:

.....

.....

2. أذكر أنواع الرّاتب الغذائي (3 أمثلة):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. مريم تلميذة في قسم السنة الأولى ثانوي "جدع مشترك آداب" تعاني من نحافة شديدة، ضعف في الجسم و نقص في مقاومة الأمراض، كما تبدي شحوبة في الوجه ، رغم تناولها أغذية غنية بالغلوسيدات (السكريات) والدّسم والتي توفر لها قيمة طاقوية تناسب سنّها. بالاستعانة بالنص و مكتسباتك:

1.3. استخرج الأعراض التي تعاني منها التلميذة مريم.

2.3. أذكر الرّاتب الغذائي الملائم لها.

3. 3. علّل ظهور هذه الأعراض.

3. 4. بماذا تنصح التلميذة مريم .

التمرين الثاني : أكمل الجدول التالي.

أسباب الأمراض	نمط القصور الغذائي	مصدر العناصر في الأغذية	الأعراض والأمراض الناتجة
نقص الأملاح المعدنية	نقص عنصر اليود	السمك
	نقص عنصر	مختلف الأغذية اليومية (الحليب ومشتقاته)	- تقوس العظام - مرض الكساح
نقص	نقص فيتامين A (الحاجة اليومية 1.3 ملغ)	تأخر النمو، عدم الرؤية ليلاً (العشى الليلي)، تأخر نمو العظام عند الطفل
	نقص فيتامين C (الحاجة اليومية 20-70 ملغ)	الخضر والفواكه (كالحمضيات)، الزبدة.....
نقص الأحماض الأمينية	الأغذية المحتوية على البروتين الحيواني	مرض الكواشيوركور: تتمثل في أعراضه