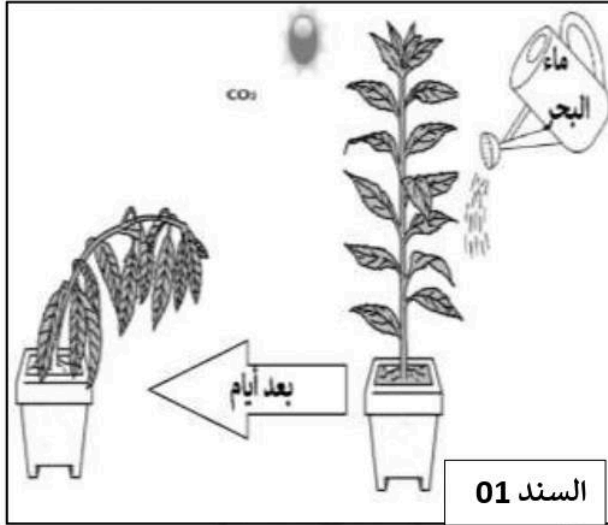




التمرين الأول (06 نقاط)

قامت عفاف بغرس نبات زهري وكانت تعتني به ووفرت له جميع الحاجيات الغذائية حتى ينمو جيدا.



1 اذكر الحاجيات (العناصر) الغذائية للنمو الجيد للنبات الأخضر

2- قالت عفاف: اذا سقينا النبات الأخضر بماء البحر فانه ينمو نموا جيدا. حدد ما اذا كانت فكرة عفاف صحيحة. معللا اجابتك.

2- اقترح نصيحة على عفاف حتى تحصل على نمو جيد لنباتها.

التمرين الثاني (06 نقاط)

تشتهر خالتي خديجة بولاية " بشار " بتحضير أكلة شعبية وهي " الزوينة " التي تعطي للمرأة المرضع خاصة.

السند 01: جدول يوضح بعض العناصر الغذائية لكل 100 غ من " الزوينة "

الغذاء	البروتينات	الغلوسيدات)	الدهون	فيتامين B1
دقيق القمح	12	72	2	1.35
العسل	0	82	0	0.012
المكسرات	15	14	60	0.21
الزبدة الحيوانية	0	0	82	0

التعليمات:

1- صنف الأغذية المذكورة (دقيق القمح، العسل، المكسرات، الزبدة الحيوانية) في السند 01 حسب المادة السائدة (الغالبية) فيها وفقا للجدول التالي:

غذاء دسمي	غذاء بروتيني	غذاء غلوسيدي (سكري - نشوي)

2 - حدد الراتب الغذائي للمرأة المرضع.

3-فسر سبب تقديم أكلة " الزوينة " للمرأة المرضع خاصة.

رَفَعَتُ البِغْثَةُ الطَّبِيعَةُ الدولية تقريراً لهيئة الأمم المتحدة بشأن ظهور أعراض لعدة أمراض متعلقة بسوء التغذية و التي أصيب بها سكان السودان جراء الحروب . كما هو موضح في السندات التالية:
السندات :

السند 01

المرض (ن)	خسارة الكتلة العضلية (ضمور) (اختفاء) العضلات) وكمية الدهون وانخفاض مؤشر الكتلة أقل من 18 كغ/م ²
المرض (ف)	ظهور تعب وارهاق قوي وشحوب
المرض (ع)	جفاف المُلتَحِمَة، تَلَيُّنُ القَرْنِيَّة، حيث أن فيتامين A (أ) له دور كبير في تكوين صورة الرؤية الجيدة .

السند 02 : نتيجة تحليل الدم عند سكان السودان

العناصر الغذائية	نسبتها في الدم
تركيز السكر	منخفض جدا
تركيز الدهون	منخفض جدا
تركيز البروتين	منخفض جدا
فيتامين A (أ)	منخفض جدا
ملح الحديد Fe	منخفض جدا

إن النقص الحاد في الغذاء خاصة في أغذية الطاقة و النمو والترميم ، يَلْجَأ الجسم إلى استعمال المدخرات الغذائية الشحمية ومع مرور الوقت يَضْعُفُ الجسم ويفقد وزنه .

السند 03

التعليمات:

1-ضع الأمراض التالية (مرض فقر الدم (الأنيميا) ، مرض الهزال (النحافة) ، مرض العمى) التي أصيب بها سكان السودان في مكانها المناسب.....

المرض (ن) هو المرض (ف) هو المرض (ع) هو
2-فسر علميا أسباب الأمراض التي أصيب بها سكان السودان

3- اقترح ثلاثة (03) نصائح التي ستكتبها البِغْثَةُ الطَّبِيعَةُ في التقرير المرفوع للأمم المتحدة لتفادي هذه الأمراض.