

المراقبة المستمرة الأولى في مادة علوم الطبيعة والحياة

(التمرين الأول: (10ن)) تختلف الحاجيات الغذائية اليومية بين الأشخاص و يعود ذلك لعوامل مختلفة، وللتعرف على بعضها نُقدم إليك

الجدول التالي :

الحالة	الاحتياجات الغذائية			البروتينات	السكريات	الدهن
	إمرأة حامل	مراهق	مراهقة	جو بارد	رجل مسن	
	64 غ	81 غ	71 غ	61 غ	51 غ	
	312 غ	441 غ	354 غ	416 غ	293 غ	
	74 غ	95 غ	75 غ	150 غ	55 غ	

1/ استخرج من الجدول العوامل التي تؤدي إلى اختلاف الحاجيات الغذائية بين الأشخاص... (4ن).

2/ صنف العناصر الغذائية (البروتينات، السكريات، والدهن) حسب دورها في الجسم... (2ن).

3/ حدد نوع الراتب الغذائي لكل من "المراهق" و "المرأة الحامل" ... (2ن).

4/ قدم تعريفاً للراتب الغذائي... (2ن).

(التمرين الثاني: (10ن)) بمناسبة المولد النبوي الشريف، قامت والدّة محمد بتحضير وجبة الغداء، وكانت متنوعة الأطعمة من بينها : طبق " الشخشوخة "، عليه قطعة لحم، حمص، و بجانبه طبق سلطة به : (خس، زيتون، طماطم، جزر، بيض) و طبق آخر به عنب .

1/ صنف الأغذية التالية حسب مصدرها (عنب، بيض،

لحم، زيتون، حمص، جزر، خس، طماطم)... (4ن).

2/ صنف كل من " اللحم " و "العنب" حسب العنصر

الغذائي السائد فيهما (من خلال الوثيقة "1")... (2ن).

قصد التعرف على أحد العناصر الغذائية الأساسية التي يتكون منها العنب، فمنا بإجراء تجربة للكشف عليه، حيث نضع قطرات من " محلول فهلنج { أ + ب } مع التسخين" في أنبوب اختبار يحتوي على عصير العنب.

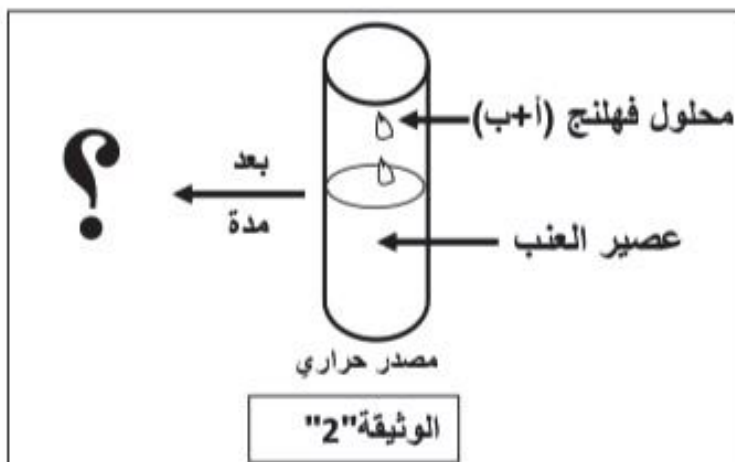
3/ سجّل ملاحظتك بعد مرور مدة من التجربة... (2ن).

4/ سمّ العنصر الغذائي الذي تم الكشف عليه... (2ن).

الأغذية	تركيبها بروتينات	غلويسيدات	دسم
اللحم	17 غ	0.5 غ	11 غ
العنب	1 غ	17 غ	1 غ

الوثيقة "1"

الوثيقة "1"



بالتوفيق يا نجوم العلوم ومبدعيها :